স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

তৃতীয় শ্রেণি

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর,পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

প্রথম প্রকাশ	:	ডিসেম্বর, ২০১২
দ্বিতীয় প্রকাশ	:	ডিসেম্বর, ২০১৩
তৃতীয় সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৪
চতুর্থ সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৫
পঞ্চম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৬
ষষ্ঠ সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৭

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬

মুখবন্ধ

শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুত খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই দেহ ও মনের সুসংবন্ধ বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আনন্দময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেকে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে, তেমনি অন্যদিকে মনের নানাদিকের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। দেহ সুন্দর, সবল ও সতেজ থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতাবোধ গড়ে উঠলে পঠন-পাঠনে যেমন আগ্রহ বাড়ে, তেমন ভবিষ্যতে সুনাগরিক হয়ে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শুধু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়।

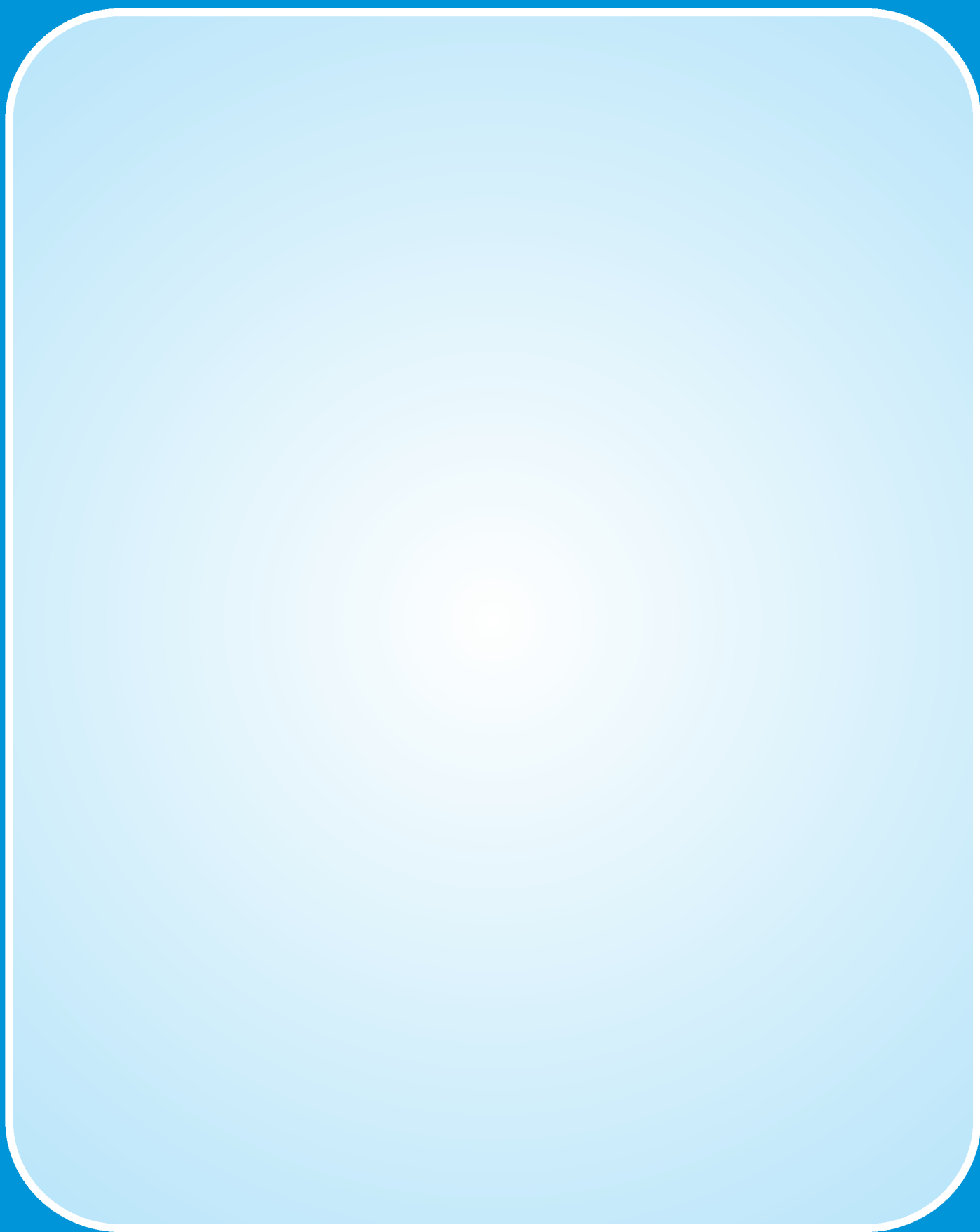
শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এই বিষয়ের প্রতিটি কাজে মৌলনীতিগুলি ও কর্মপ্রয়াসের দিকগুলি ফুটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন।

বর্তমানে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়ক সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি শ্রেণিতে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়কাল দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে, যেমন খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, মলমূত্র ত্যাগ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংক্রামক রোগ ও তার প্রতিকার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতিটি বিষয়গুলি সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে।

রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধুলা পাঠ্যসূচির বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজ্যস্তর পর্যন্ত নানা প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর জোর দিয়েছেন। সেদিক থেকে এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের চার দেয়ালের মধ্যে আবন্ধ রাখলেই চলবে না। সামগ্রিক জাতীয়স্তরের মানে যাতে শিক্ষার্থীরা পৌঁছোতে পারে সেদিকে দৃষ্টি রেখে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০১৭
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

প্রাক্‌কথন

স্বাস্থ্যই সম্পদ। স্বাস্থ্য একটি বহুমাত্রিক ধারণা যা জৈবিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক উপাদানে গঠিত। মানবজীবনের প্রাথমিক চাহিদা হলো অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান, পানীয় জল, নিকাশি ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্য পরিসেবা। এগুলি মানুষের কতখানি আয়ত্তাধীন তারই উপর নির্ভর করে একটি জনসমষ্টির স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি।

শিশুর সামগ্রিক বিকাশের প্রাথমিক শর্ত হলো সুস্থ শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ও বিকাশ। সেইজন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত পুষ্টি, শারীরিক ব্যায়াম, বিনোদনমূলক খেলা, উপযুক্ত শিক্ষা ও সমাজসচেতনমূলক পরিবেশ।

বিদ্যালয়ে শিশুর অন্তর্ভুক্তি, অবস্থিতি ও শিক্ষাক্রম সমাপ্ত করার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করে। আমাদের দেশের বেশিরভাগ শিশু প্রাক্‌প্রাথমিক স্তর থেকে একেবারে উচ্চমাধ্যমিক পর্ব পর্যন্ত অপুষ্টি ও সংক্রামক রোগের শিকার। বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থায় যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আসার সংখ্যা বাড়ছে সেইহেতু স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয় আরও বেশি বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন। পূর্বের শিক্ষাব্যবস্থায় বিদ্যালয়স্তরে খণ্ডিতভাবে শারীরশিক্ষার ব্যবস্থা ছিল যা ধারাবাহিকভাবে শিশুর সামগ্রিক বিকাশে সম্পূর্ণ সহায়ক কিনা সে ব্যাপারে প্রশ্ন থেকে যায়। তাই এর পরিবর্তে বিদ্যালয়স্তরে সামগ্রিক শারীরশিক্ষার একটি সুস্পষ্ট রূপরেখা ও কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে।

জাতীয় পাঠক্রম রূপরেখা ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ এই দুটি নথিকে নির্ভর করে পাঠক্রমের মানোন্নয়নের অভিনব পরিকল্পনা করা হয়েছে। শিশুকেন্দ্রিক সক্রিয়তাভিত্তিক আনন্দদায়ক, হাতেকলমে প্রয়োগমূলক শিখন, শিশুকেন্দ্রিক আবহে শিক্ষার্থীর কর্মসম্পাদন, আবিষ্কার ও নিত্যনতুন অনুসন্ধানমূলক পদ্ধতির মাধ্যমে 'পড়তে পড়তে খেলা ও খেলতে খেলতে পড়া'— এই তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে শিশুর স্বতন্ত্র পরিচয় বজায় রেখে তাকে বৃহৎ সমাজের অংশীদার হিসাবে গড়ে তোলার পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুরাও আজ তার বাড়ির কাছাকাছি বিদ্যালয়ে পড়বার অধিকারী। তারাও যাতে তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী তাদের বিশেষ দক্ষতাকে ক্রীড়াক্ষেত্রে তুলে ধরতে পারে সেদিকেও নজর দেওয়া হয়েছে পাঠ্যসূচিতে। আর বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সঙ্গে সঙ্গে অন্য সকল শিশুদের নিরাপত্তার উপর সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করার অনুরোধ করা হয়েছে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রতি।

বস্তুত খেলাই হলো শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমে দেহ-মনের সুস্পষ্ট বিকাশ ঘটে। আর আনন্দময় পরিবেশে শিশু নিজেকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রকাশ করতে পারে। সুতরাং সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। প্রাণচঞ্চল শিশুর উদ্‌বৃত্ত শক্তি খেলাধুলার মাধ্যমেই সুপথে পরিচালিত করা সম্ভব। সুস্থ শরীরই সুস্থ মনের আধারস্থল। এজন্য সবচেয়ে প্রথমে শিশুর শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। প্রতিটি শিশু যাতে নিয়মিতভাবে শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণ করে সেজন্য প্রতিটি ক্লাসের রুটিনে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে স্থান দিতে হবে। ব্রতচারী, ছড়ার ব্যায়াম, যোগাসন, জিমনাসটিকস, অ্যাথলিটিক্স, সু-অভ্যাস গঠন, বিনোদনমূলক খেলা, স্বাস্থ্য পরীক্ষা, শারীরিক সক্ষমতার পরিমাপ প্রভৃতি বিষয়ে ধারাবাহিক নিরবচ্ছিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করে চলেছে রাজ্য সরকার। শারীরশিক্ষার হৃতসম্মান পুনরুদ্ধারে বদ্ধপরিকর সরকার।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। শিক্ষক-শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক ক্রীড়া সংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে এরকম নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে, সহজবোধ্য করে উপস্থাপনার পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে এই আয়োজন।

ডিসেম্বর, ২০১৭
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান
'বিশেষজ্ঞ কমিটি'
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্য সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

পরিকল্পনা, পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

আহ্বায়ক, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ
বিশেষজ্ঞ কমিটি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

সহযোগিতায়

দিব্যসুন্দর দাস, অহীন্দ্র ভূষণ সাহা, সুদীপ্ত কুমার জানা, সমর পাল

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

কাঞ্চন গুহ

গ্রন্থরূপ নির্মাণ

মৌলিনীলা সেনগুপ্ত

বিপ্লব মণ্ডল

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলার ব্রতচারী সমিতি

সব পেয়েছির আসর

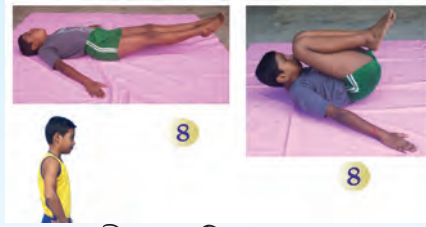
ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড

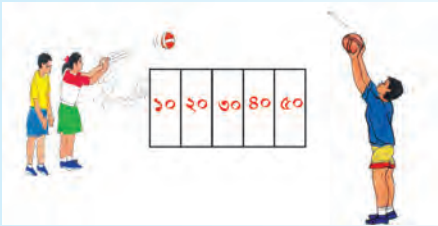
বিষয়সূচি

১. প্রার্থনা সভা (১)

২. সু-অভ্যাস (২-৭)

৩. অনুকরণ জাতীয় খেলা (৮)

৪. নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম (৯)

৫. সহনশীলতা বৃদ্ধির ব্যায়াম (১০)

৬. ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধির ব্যায়াম (১১)

৭. বল ছোড়া ও ধরার খেলা (১২)

৮. পেশিশক্তি বৃদ্ধির খেলা (১৩)

৯. ক্ষিপ্রতার খেলা (১৪)

১০. পায়ের শক্তিবৃদ্ধির খেলা (১৫)

১১. যোগাসন (১৬-১৭)

১২. ব্রতচারী (১৮)

১৩. বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী (১৯-২০)

১৪. পুষ্টিকর খাবার (২১)

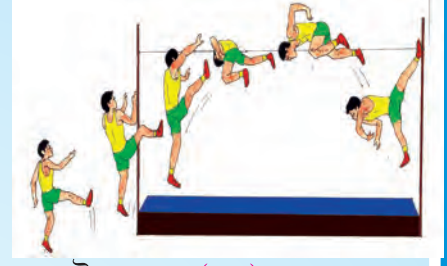
১৫. জিমনাস্টিকস্ (২২)

১৬. ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা (২৩-২৪)

১৭. কুচকাওয়াজ (২৫-২৬)

১৮. পিরামিড (২৭)

বিষয়সূচি

১৯. দৌড় (২৮-৩০)
২০. দীর্ঘলম্ফন (৩১)
২১. উচ্চলম্ফন (৩২)

২২. জল সংরক্ষণ (৩৩)
২৩. বিনোদনমূলক খেলা (৩৪-৩৫)
২৪. খো-খো (৩৬-৩৭)

২৫. সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (৩৮-৩৯)
২৬. ছড়ার ব্যায়াম (৪০)
২৭. স্বাস্থ্য সচেতনতা (৪১-৪২)

SAFE DRIVE
SAVE LIFE

২৮. এসো আঁকতে শিখি (৪৩-৪৮)
২৯. পথ নিরাপত্তা শিক্ষা (৪৯-৫৫)
৩০. শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড (৫৬)

৩১. একদিনের শিবির (৫৭)
৩২. মূল্য বোধের শিক্ষা (৫৮-৫৯)
৩৩. পার্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (৬০)

প্রার্থনাসভা

প্রতিদিনের সমবেত হওয়া

প্রত্যেক দিন বিদ্যালয়ের শুরুতে প্রার্থনাসভায় সকল ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকাদের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। প্রার্থনাসভা বিদ্যালয়ের ক্লাস শুরুর ১৫ মিনিট আগে শুরু হবে।

কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছা বিনিময় করবে।

২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।

৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।

৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।

৬. ছাত্রছাত্রীরা তাদের উপযোগী দৈনিক সংবাদপত্র ও বৈদ্যুতিন মাধ্যমের সংগৃহীত খবর পাঠ করবে।

৭. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৮. বিদ্যালয়ে আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৯. তিন থেকে চারটি সৌন্দর্যমূলক খালি হাতের ব্যায়াম (তীব্র গরমের সময় বাদে সারা বছর) অনুশীলন করবে ।

১০. সুশৃঙ্খলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ।

১১. এতেকাব বা ধ্যান শ্রেণিকক্ষেও করা যেতে পারে।

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ২

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

সুস্থ-সবল রাখতে দেহ যেসব নিয়ম মানা চাই

ছোট্ট সোনা বন্ধুরা মোর, এসো সবাই শপথ নিই,
সুস্থ থাকার পন্থা শিখি, সকলকে তার খবর দিই।
সবল দেহে উদার মনে, সবাই মিলে আয়রে ভাই
পিছিয়ে থাকা এ দেশটাকে এগিয়ে নেওয়া চাই রে চাই।
কেবল একা সুস্থ থাকা নয়তো এ ভাই শেষ কথা,
সবার স্বাস্থ্য থাকবে ভালো, এই তো হলো সভ্যতা।
সুস্থ সবল রাখতে দেহ যেসব নিয়ম মানা চাই
সেই নিয়মের কিছু কিছু এইটা পড়েই জানো ভাই।
মস্তবড়ো ইমারতের মজবুত চাই ভিতটি যে
বাল্যকালে গড়লে সে ভিত, সারাজীবন টিকবে সে।

বিছানা ছেড়ে উঠবে

সুয্যিমামা ওঠার আগে বিছানা ছেড়ে উঠবে
হাত মুখ ধুয়ে নিয়ে প্রাতঃকৃত্য সারবে।
দাঁত মাজা চাই ভালো করে দাঁতন কিংবা ব্রাশ দিয়ে,
দাঁতের মাজন হোক বা না হোক গোল করো না তা নিয়ে।

রোজ তুমি করো যোগাসন

চাও যদি সুস্থ-সবল রাখতে দেহমন
আর দেরি নয়, রোজ তুমি করো যোগাসন।
নিয়মিত যোগাসনে রোগবালাই হয় অবসান;
পুষ্ট হয় দেহ আর সতেজ হয় মন।
শলভাসন, ভুজঙ্গাসন, শবাসন,
অভ্যাস করো ভাই, আরো কিছু যোগাসন।

তৃতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

পড়াশোনা

পড়াশোনা করবে যত জগৎটাকে জানবে তত,
বড়ো হয়ে জগৎসভায় বড়ো কাজে রইবে রত।

নিজের কাজটি করবে নিজে

নিজের কাজটা করবে নিজে, কক্ষনো নয় অন্যে
পরেই যদি করেই দেবে, দু-হাত কীসের জন্যে?
বই গুছোনো, জুতো সাফাই, নিজের কাপড় কাচা
করলে পরে তবেই জেনো সঠিক হবে বাঁচা।

নিয়মিত মেখে তেল করে নিও স্নানটা

শরীরটা আমাদের দারুণ এক যন্ত্র,
ঠিকঠাক চালানোর আছে এক মন্ত্র।
নিয়মিত মেখে তেল করে নিও স্নানটা
মাঝে মাঝে মাখা চাই গায়েতে সাবানটা।
ঝপ-ঝপ-ঝপাং ভালো করে ঢালো জল
ময়লাটা সাফ হোক, স্বাস্থ্যটা উজ্জ্বল
খোস দাদ চুলকানি-পাঁচড়ার ভয় দূর
মনটাও তরতাজা ফুর্তিতে ভরপুর।

পথের পাঁচালি

রাস্তা ঘাটে সজাগ হয়ে চলবে সদা চোখ মেলে,
বাঁদিক ধরে যাবে তুমি হেঁটে কিংবা সাইকেলে।
সময় থেকেও জীবন দামি এই কথাটি মাথায় নিয়ে।
রাস্তা ঘাটে চলবে তুমি চারদিকেতে দৃষ্টি দিয়ে।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

বিদ্যালয়

শৃঙ্খলাটা বজায় রেখো সকল সময় যতনে
শিক্ষকেরা পিতৃসম, থাকে যেন সবার মনে।
তাদের কথা সকল সময় চলবে মেনে জীবনভর
শ্রদ্ধাবান-ই লাভ করে জ্ঞান নাও জেনে আরেকবার।

খাদ্য বেশি দরকারি

বাল্যকালে শরীর বাড়ে, খাদ্য বেশি দরকারি
চিন্তা কেন, পেট পুরে খাও মিড-ডে মিলের
ডাল-ভাত ও তরকারি।
স্বাস্থ্য গড়ার প্রোটিন যা চাই এতেই মেলে ভাইরে
মাছ মাংস এর উপরে? আনন্দ আর নাইরে।
লাউ কুমড়ো বাঁধাকপি, সবুজ যত তরকারি
খেতেও ভালো, খাওয়াও ভালো, বড়োই উপকারী।

এসব খাব রোজ

বিট গাজর আর বাঁধাকপি
এসব খাব রোজ;
ফুলকপি লাউ কুমড়ো দিয়ে
জমবে আমার ভোজ।
শাকসবজি যত আছে
সবুজ সে তরকারি
রোজ কিছু খাওয়া ভালো বড়োই উপকারী।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

অন্তত একটা ফল খাওয়া চাই

আম, জাম, কলা, লিচু, লেবু বা আপেল
বাতাবি, পেয়ারা, আতা, শশা, পাকা বেল,
ফলগুলি বড়ো ভালো ভরা ভিটামিনে
অন্তত একখানা খাওয়া চাই দিনে।
যে ঋতুতে যে ফলটি যায় ভাই পাওয়া,
বুদ্ধির কাজ হলো তখন তা খাওয়া।

এই শরবত খেলে কেহ নাহি ভোগে

এক চিমটে খাবার নুন
গুড় অথবা চিনি,
পানীয় জলে মিশিয়ে নিয়ে
'ও আর এস' শরবত বানাও—
হিসাবমতো আনি;
পেট খারাপ বা ডায়ারিয়া রোগে
এই শরবত খেলে, কেহ নাহি ভোগে।

নিয়মিত ধোবে মুখ হাত

খাওয়ার আগে ও পরে নিয়মিত ধোবে মুখ হাত
নখ কাটবে নিয়মমতো, নয়কো দিয়ে দাঁত।
স্নান করবে শীতল জলে সারা জীবন নিত্য
অপরিষ্কার নোংরা দেহে প্রফুল্ল কি রয় চিত্ত?

সর্বদা ঢেকে রেখো খাবার বা জল

সর্বদা ঢেকে রেখো খাবার বা জল
বাসি পচা আর যত আঢাকা খাবার,
মনে রেখো এরা নানা রোগের আধার।
নানা রোগ চেপে ধরে ওইগুলো খেলে।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই

জলের থেকে ছোঁয়াচ লেগে
বহু কঠিন রোগে
মনে রেখো এই দেশেতে
কোটি মানুষ ভোগে।
নোংরা জলে নানারকম
রোগজীবাণুর ভয়
সে জল খেলে তাই শরীরে
অসুখ বিসুখ হয়।
তাই, মনে রেখো সবে
পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই;
নলকূপের জল পেলে ভালো
নইলে জল ফুটিয়ে নেওয়া চাই।

যেথায় সেথায় ফেলা মানেই সবার ক্ষতি করা

থুথু অতি নোংরা জিনিস, রোগ জীবাণু ভরা,
যেথায় সেথায় ফেলা মানেই সবার ক্ষতি করা।
যক্ষ্মা, কাশি, নিউমোনিয়া এমনি কত রোগ,
থুথু থেকেই ছড়ায় এরা, সবারই হয় ভোগ।
থুথু কিংবা সর্দি কফ, কিংবা পানের পিক,
সাবধানেতে ফেলবে এসব জায়গা করে ঠিক।
সঙ্গে সদা রুমাল রাখার অভ্যাসটি করবে
হাঁচি কিংবা কাশি পেলে মুখের পরে ধরবে।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবনভরে

ফেলবে ছুড়ে বিষের মতন

স্কুলের ধারের ফুচকা কিংবা হজমিগুলি, কাটাফল
ফেলবে ছুড়ে বিষের মতন, রঙিন খাদ্য বোতল জল।
পাড়ার মোড়ের তেলেভাজা, ওদিক পানে চোখটি নয়
সঠিক খাদ্যে দেহের পুষ্টি, বেঠিক খাদ্যে দেহের ক্ষয়।

বিকেলবেলায় খেলার মাঠে

স্কুলেতে পড়ছ সবাই, হারু, নাড়ু, শীলা, বেলা
বিকেলবেলায় খেলার মাঠে খেলছ নানান খেলা।
পাড়ার ক্লাবে হচ্ছ জড়ো, গল্পগাথা কাব্য গান
খেয়োখেয়ির আসর এ নয়, দেহমনের শান্তি স্নান।

শোবার আগে মশারি রোজ টাঙিয়ে নেওয়া চাই

রাত্রিবেলায় পড়ার শেষে চোখে জলের ঝাপটা দাও,
শোবার আগে মশারিটা ভালো করে খাটিয়ে নাও।
মশা কিন্তু বেজায় পাজি, বহু রোগের জীবাণু বয়।
সাবধান তাই, মশারি ছাড়া রাত্রে কিন্তু ঘুমানো নয়।
এবার তুমি মনের সুখে গভীর ঘুমে কাটাও রাত,
তোমার তরে আসবে দেখো সোনালি সুপ্রভাত।

অনুকরণজাতীয় খেলা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৮

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটি দু-পাশে বিস্তার করতে হবে। পাখি ওড়ার ভঙ্গিতে দু-হাত উপরে নীচে নাড়তে নাড়তে কখনও একটু জোরে আবার কখনও আস্তে, কখনও হাঁটু ভেঙে নীচু হয়ে, কখনও বা একটু এঁকেবেঁকে ছুটতে হবে।

এরোপ্লেনের মতো চলা

পাখির ওড়ার মতো সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটি দু-পাশে বিস্তার করতে হবে। ওই অবস্থায় কখনও ডাইনে ,কখনও বাঁয়ে ,কখনও জোরে আবার কখনও আস্তে কখনও বা একটু এঁকেবেঁকে ছুটতে হবে।

গাছ থেকে আম পাড়া

ডান হাত উপরে তুলে উঁচু ডাল থেকে আম পাড়ার জন্য শূন্যে লাফ দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। কাজটি করার সময় মুখে সকলে একসঙ্গে এই ছড়াটি বলবে —‘ আম যদি চাও, জোরে লাফ দাও’, জোরে লাফ দাও। একই ভাবে বাঁ হাত উপর তুলে একই রকম ভঙ্গিমা করতে হবে।

চিড়িয়াখানা দেখতে যাওয়া

শিশুরা ছোটো ছোটো ফাইলে দাঁড়িয়ে পিছনের শিশুটি সামনের শিশুটির কোমর দু-হাত দিয়ে ধরতে হবে। ফাইলের প্রথম শিশুটি হবে ইঞ্জিন। তারপর অন্যান্য শিশুরা হবে রেলগাড়ির কামরা এবং ফাইলে দাঁড়িয়ে থাকা শেষ শিশুটি হবে গার্ড সাহেব। বাঁশি বাজলে প্রথম শিশু সবাইকে নিয়ে ছুটতে শুরু করবে। প্রথম জন, যে ইঞ্জিন হয়েছে সে মুখে ট্রেন ইঞ্জিনের চলার মতো শব্দ -- “কু ঝিক্ ঝিক্/ ভোঁ” ইত্যাদি শব্দ করবে। শিশুরা দল বেঁধে চিড়িয়াখানা দেখতে যাবে। ছোটো ছোটো ফাইল করে এবং দু-হাত দিয়ে সামনের জনের কাঁধ স্পর্শ করে রেলগাড়ি চলার ভঙ্গিতে কু ঝিক্--ঝিক্, হুসহুস শব্দ করতে করতে যাবে। শিশুরা চিড়িয়াখানায় গিয়ে দূর থেকে বাঘ দেখে -- ওই যে বাঘ বলে বাঘের দলের কাছে ছুটে যাবে। বাঘের দল তখন তাদের স্বভাবসুলভ ভঙ্গিতে তাদের গন্ডির মধ্যে দৌড়াদৌড়ি করবে। আবার আর একটা জায়গায় ঘোড়া লেজ দোলাতে থাকবে এবং লাফালাফি করবে। শিশুরা সংখ্যা অনুযায়ী ৫ থেকে ৮ জন নিয়ে একটি দল (বাঘের দল, হাতির দল, শিম্পাঞ্জি, ঘোড়া, শিশুর দল প্রভৃতি) ভাগ করতে হবে। চিড়িয়াখানা দেখে শিশুরা এক জায়গায় সকলে বৃত্ত গঠন করে বসবে। শিক্ষকের নির্দেশে শিশুরা বিভিন্ন জন্তুজানোয়ারের মতো হাঁটা, দৌড়াদৌড়ি, লাফঝাঁপ ও হাঁকাহাঁকি করবে। হাতি যাওয়ার সময় ডান হাত মাথার ওপর দিকে নিয়ে মাথাটা নীচু করে হাতির শুঁড় বানাতে হবে এবং নাড়াতে হবে পরে হাত পিছনে নিয়ে গিয়ে লেজ বানাতে হবে। ঘোড়া, বাঘ, সিংহ, হনুমান, প্রভৃতির স্বভাব অনুকরণ পদ্ধতি শিক্ষক শিক্ষার্থীদের শিখিয়ে দেবেন।

নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৯

শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়ামগুলি অনুশীলন করাতে হবে।

১) প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে হাত দু-পাশে মাটিতে কাঁধের সঙ্গে এক সরলরেখায় রাখতে হবে। পা দুটিকে কোমর থেকে ভাঁজ করে ওপরে তুলে সমকোণে রাখতে হবে। পা দুটিকে মাথার পিছনে মাটিতে রাখতে হবে এবং হাঁটু দুটি ভাঁজ করে কানের দু-পাশে মাটি স্পর্শ করে রাখতে হবে।

২) ১নং ব্যায়ামের মতো পা দুটো ওপরে তুলে পাশাপাশি ফাঁকা করে রাখতে হবে। এরপর পা দুটিকে দেহের দু-পাশে মাটির দিকে নামাবার চেষ্টা করতে হবে ।

৩) ১নং ব্যায়ামের মতো এক পা ওপরে তুলে এবং অন্য পা মাটির সঙ্গে রাখতে হবে। এবার শিক্ষকের সাহায্যে পা উপরের দিকে তুলে সোজা রেখে যতটা সম্ভব মাথার পিছনের দিকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। একইভাবে অন্য পায়েও করতে হবে।

৪) দু-হাত সামনের দিকে ছড়িয়ে রেখে উপুড় হয়ে সোজা শুয়ে থাকতে হবে। এবার শিক্ষার্থীর কোমরের দু-পাশে পা রাখতে হবে। শিক্ষককে ছাত্রের হাঁটু ধরে কোমর থেকে উপর দিকে তুলে ধরে থাকতে হবে। দেখতে হবে পা দুটো যেন হাঁটু থেকে ভাঁজ না হয়।

৫) ৪নং ব্যায়ামের মতো উপুড় হয়ে হাত দুটো মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। এবার শিক্ষকের সাহায্যে কোমর থেকে শরীরটা তুলে হাত সোজা রেখে পিছন দিকে নিয়ে যেতে হবে।

৬) ৪নং ব্যায়ামের মতো শুয়ে হাত দুটো পিছনের দিকে তুলে ধরতে হবে। এবার শিক্ষক পিঠের দিকে বসে দু-হাত মাথার দিকে চাপ দিয়ে মাটি স্পর্শ করানোর চেষ্টা।

যোগাসনের কিছু আসনকেও নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

বি.দ্র. : কেবলমাত্র শিক্ষকের উপস্থিতিতে শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য বিচার করে ব্যায়ামগুলি অনুশীলন করাতে হবে।

সহনশীলতা বৃদ্ধির ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ১০

পদ্ধতি

এই খেলার সময় প্রতি দলে ৬ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। প্রত্যেক দলের জন্যই ৫টি করে ব্যায়াম দেওয়া হবে। প্রত্যেক দলকেই রিলে পদ্ধতিতে ব্যায়ামগুলি সম্পন্ন করতে হবে। সব দল একসঙ্গে শুরু করে সবকটি ব্যায়াম শেষ করে দশ মিটার দৌড়ে শেষ করতে হবে।

উপকরণ

দাগ দেওয়ার জন্য চুন, ৫/৬টি লম্বা নীচু বেঞ্চ।

(১) দশ মিটার ব্যাসার্ধের একটি বৃত্তকে দু-পাক দৌড়োতে হবে।

(২) হাঁটু ভেঙে বসে, হাত সামনের দিকে দূরে রেখে ৫টি করে ডন দিতে হবে।

(৩) সামনে রাখা বেঞ্চের সামনে দাঁড়াতে হবে। হাত পিছনে সোজা ছড়ানো থাকবে। প্রথমে বাঁ পা তুলতে হবে। তারপর ডান পা বেঞ্চের ওপর তুলতে হবে। হাত কান বরাবর সোজা উপরে তুলতে হবে। এরপর বেঞ্চের ওপর সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এরপর বাঁ পা আবার একইভাবে মাটিতে নামাতে হবে। তারপর ডান পা নামাতে হবে। এরপর সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। একইভাবে ২ মিনিট ওঠা-নামা অনুশীলন করতে হবে।

(৪) চিত হয়ে শুয়ে কোমর থেকে পা সোজা করে তুলে গুটিয়ে বুকের কাছে এনে ধরে রাখতে হবে আবার পা পূর্বের ন্যায় খুলে সামনের দিকে মাটিতে স্পর্শ না করে তুলে রাখতে হবে। এইভাবে ৫ বার করতে হবে।

(৫) চুনের দাগ দেওয়া মাটিতে মইয়ের মত ১০টি ঘর থাকবে। মইয়ের সামনে দাঁড়িয়ে প্রথমে জোড়া পায়ে দাঁড়িয়ে খোপের মধ্যে লাফাতে হবে। ওখান থেকে লাফিয়ে বাঁদিকে খোপের বাইরে লাফাতে হবে, তারপর পুনরায় খোপের মধ্যে লাফাতে হবে, তারপর ডান দিকে খোপের বাইরে লাফাতে হবে। এইভাবে মইয়ের খোপে — প্রথমে বাঁ দিকে — আবার মইয়ের খোপে -- তারপর ডানদিকে ---- আবার মইয়ের খোপে এইভাবে জোড়া পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে মইয়ের ১০টি খোপ পার করতে হবে এবং আবার অনুরূপভাবে জোড়া পায়ে লাফিয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরতে হবে। এরপর ১০ মিটার দৌড়ে সম্পূর্ণ ব্যায়াম শেষ করতে হবে।

ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিকরণ ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি　কার্ড - ১১

জিগ-জ্যাগ রিলে (এঁকেবেঁকে)

পদ্ধতি : পাঁচ হাত অন্তর দূরত্বে একটি করে চুনের দাগ/ কোন/পতাকা রাখতে হবে। এঁকেবেঁকে দৌড় শুরু করার জন্য একটা দাগ দিতে হবে। এবার দাগের পিছনে পরপর চারজন বা পাঁচজন দাঁড়াবে। ১ম জন চুনের দাগ/ কোন/ পতাকাগুলো এঁকেবেঁকে দৌড়ে নিজদলের খেলোয়াড়দের লাইনের শেষে এসে দাঁড়ালে ২য় জন দৌড় আরম্ভ করবে। এবং সেও শেষে এসে দাঁড়াবে। এইভাবে যে কয়জন থাকবে তারা পরপর এইভাবে অনুশীলন করবে।

উপকারিতা : শরীরের গতি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পায়ের জোর বাড়বে। একই সঙ্গে শারীরিক সক্ষমতার সঙ্গে সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে।

সাবধানতা : শিক্ষার্থীরা দৌড়রত খেলোয়াড়ের স্পর্শ না পাওয়া অবধি দৌড় শুরু করতে পারবে না।

ক্ষিপ্রতা (Agility)

উপকরণ : ২০ টি নীল ও ২০টি সাদা ‘কোন’ ও বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি : ৫০ ফুট/৫৫ ফুট মাঠের মধ্যে নীল কোনগুলি সারা মাঠ জুড়ে রেখে দিতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে সারা মাঠ জুড়ে সাদা কোনগুলিকে উপুড় করার মতো করে রাখতে হবে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে দিতে হবে । কাদের অধিকারে নীল ‘কোন’ ও কাদের অধিকারে সাদা ‘কোন’ থাকবে তা টস-এর মাধ্যমে নির্ধারণ করে দিতে হবে। সমস্ত শিক্ষার্থী মাঠের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে থাকবে। শিক্ষকের বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে যাদের কোনগুলি উপুড় হয়ে আছে তাদের তাড়াতাড়ি সেগুলিকে সোজা করতে হবে এবং যে কোনগুলি সোজা আছে সেইসব কোনগুলিকে উপুড় করতে হবে। শিক্ষক পূর্বেই নির্দিষ্ট করে দেবেন কোন দল উলটানো নীল রঙের কোনগুলিকে সোজা করবে এবং কোন দল সোজা করে রাখা সাদা রংয়ের কোনগুলিকে উলটো করে রাখবে। যারা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যত বেশি কোনকে সঠিকভাবে রাখতে পারবে তারাই জয়লাভ করবে। খেলার সময়কাল ১ মিনিট থেকে ৫ মিনিট করা যেতে পারে, তবে তা কোনের সংখ্যার উপর নির্ভর করবে।

উপকারিতা : ক্ষিপ্রতার উন্নতি পরিলক্ষিত হয়। দম বা সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

সাবধানতা : দুটি দলের শিক্ষার্থীরা যেন কোনোরূপ বিপক্ষকে বাধাদান করতে বা ধাক্কাধাক্কি করতে না পারে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

বল ছোড়া ও ধরার খেলা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ১২

বল ছোড়া

উপকরণ : চুন ও দড়ি, কোন বা বল, বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি : শিক্ষার্থী যেখানে দাঁড়াবে সেখানে একটি চুনের দাগ দিতে হবে। এই দাগ থেকে শিক্ষার্থীর সামর্থ্য অনুযায়ী নির্দিষ্ট দূরত্বে আরও ৫টি চুনের দাগ দিতে হবে। (১ম দাগ ৩ ফুট, ২য় দাগ ৫ ফুট, ৩য় দাগ ৭ফুট, ৪র্থ দাগ ৯ ফুট, ৫ম দাগ ১০ ফুট) চুনের দাগ ছাড়াও বালতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

খেলার পদ্ধতি :

(ক) শিক্ষার্থীকে তার নির্দিষ্টদাগে পায়ের বুড়ো আঙুল ঠেকিয়ে দাঁড়াতে হবে।

(খ) ফুটবল/ভলিবল/ছোটো ফুটবল দুই হাতে ধরে ছোড়ার জন্য প্রস্তুত হতে হবে।

(গ) মাথার উপর দিয়ে বলকে সামনে দেওয়া চুনের দাগের দিকে ছুড়তে হবে।

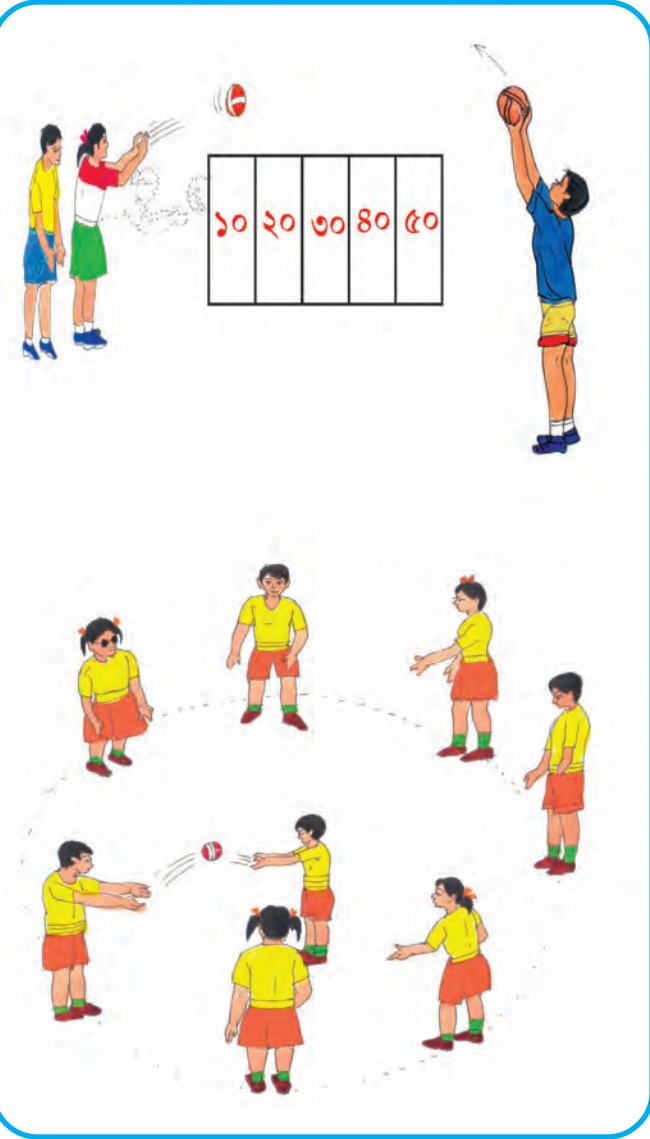
(ঘ) প্রথম চুনের দাগ টপকালে ১০ পয়েন্ট, দ্বিতীয় দাগ টপকালে ২০ পয়েন্ট, তৃতীয় দাগ টপকালে ৩০ পয়েন্ট, চতুর্থ দাগ টপকালে ৪০ পয়েন্ট ও পঞ্চম দাগ টপকালে ৫০ পয়েন্ট পাওয়া যাবে।

উপকারিতা : কাঁধের পেশির জোর বৃদ্ধি পাবে। সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর সামনের ৫টি দাগের টার্গেট টপকানোর জন্য প্রেরণা বৃদ্ধি পাবে।

বল ছোড়া ও ধরার খেলা

মাঠ প্রস্তুতি : ৫ মিটার দূরে দু-দিকে চুনের দাগ দিতে হবে। একটা করে ফুটবল রাখতে হবে।

পদ্ধতি : সমস্ত শিক্ষার্থীকে ৪-৫টি দলে ভাগ করতে হবে। লাইনের দুই পাশে ১০ জন করে সমান সংখ্যক শিক্ষার্থী দাঁড় করাতে হবে। এইভাবে বল গড়িয়ে পাস দেওয়া, বুক উচ্চতায় পাস দেওয়া, মাথার উপর দিয়ে পাস দেওয়া-নেওয়া খেলতে হবে। পাস দেওয়া বা নেওয়া হয়ে গেলে ওই শিক্ষার্থীকে লাইনের পিছনে গিয়ে দাঁড়াতে হবে। পরবর্তী শিক্ষার্থী পরের পাস দেওয়া ও নেওয়া খেলবে। এইভাবে চলতে থাকবে লাইনে দাঁড়ানো শেষ শিক্ষার্থী পর্যন্ত। আবার শুরু করে একইভাবে পাস দেওয়া-নেওয়া করে খেলতে হবে।

উপকারিতা : এর মাধ্যমে ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য ও সমন্বয়সাধনের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় ও মূল খেলার ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

পেশিশক্তি বৃদ্ধির খেলা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ১৩

লাফানো

দৌড় ও লাফ

হাতের ভরে লাফানো

লাফানো

উপকরণ : চুন, দড়ি ও বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি : একটি ফাঁকা মাঠে বা কোনো ইন্ডোর হলে শিক্ষার্থীর সামর্থ্য অনুযায়ী নির্দিষ্টসমদূরত্বে পরপর ৫টি চুনের দাগ দিতে হবে বা 'কোন' বসিয়ে রাখতে হবে।

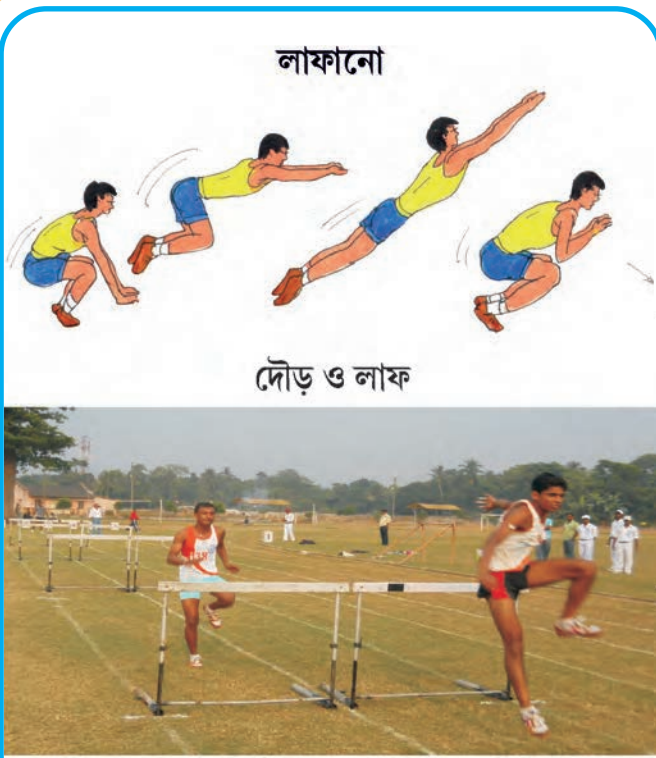
পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের একটা নির্দিষ্ট লাইনে দাঁড় করাতে হবে। পরপর শুরুর জায়গায় এসে পরপর ৫টি জোড়া লাফ দিয়ে চুনের দাগকে বা কোনকে লাফিয়ে যেতে হবে। এরপর দৌড়ে মূল লাইনের পিছনে দাঁড়াতে হবে।

দৌড় ও লাফ

মাঠ প্রস্তুতি : দৌড় শুরুর স্থান থেকে প্রথম দড়ি/হার্ডল ১০ মিটার দূরত্বে রাখতে হবে। পরের ৪টি দড়ি/হার্ডল ৫মিটার সমদূরত্বে রাখতে হবে। এক্ষেত্রে প্লাস্টিকের বালতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থী শুরুর স্থান থেকে বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড় শুরু করবে। দৌড়োতে দৌড়োতে সামনে দড়ি বা হার্ডল এলে লাফিয়ে পার হতে হবে এবং আবার দৌড়োতে হবে। এইভাবে মোট ৪০ মিটার দৌড় পথে পরপর ৫টা দড়ি বা হার্ডল লাফিয়ে শেষ হার্ডল-এর পর ১০ মিটার দৌড়ে শেষ করতে হবে।

হাতের ভরে লাফানো

পদ্ধতি : সমস্ত খেলোয়াড়দের এমনভাবে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে যাতে তাদের সামনে ৪/৫ ফুট ফাঁকা জায়গা থাকে। প্রতি লাইনে ৮ থেকে ১০ জন খেলোয়াড় দেহের সামনের দিকে ঝুঁকে থাকতে হবে। প্রথম খেলোয়াড়কে মাটির উপর হাত রেখে এবং হাতের ওপর ভর দিয়ে কোমর ওপর দিকে তুলে কুঁজো হয়ে থাকতে হবে। দ্বিতীয়জন খেলোয়াড় পাদুটি ফাঁক করে এমনভাবে দাঁড়াবে যাতে তার দলের খেলোয়াড়রা তার পায়ের ফাঁক দিয়ে যেতে পারে। প্রথম ও দ্বিতীয় খেলোয়াড়ের মতো তাদের দলের অপর খেলোয়াড়দের পর্যায়ক্রমিকভাবে এক লাইনে থাকবে যাতে প্রথমে ১জন একটু দৌড়ে সামনের শিক্ষার্থীর পিঠের ওপর হাতের ভর দিয়ে জোড়া পায়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে পা ফাঁকা করে টপকে যাবে। এরপর দ্বিতীয়জনের পায়ের ফাঁক দিয়ে হামাগুড়ি দিয়ে যাবে। এরপর তৃতীয় খেলোয়াড়ের পিঠের উপর লাফ দিয়ে যেতে হবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমিক ১০জন খেলোয়াড়কে টপকে যাওয়ার পর অনুরূপভাবে সেও লাইনে দাঁড়াবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে খেলাটি চলবে।

উপকারিতা : হাতের এবং পায়ের জোর বাড়বে। শরীরের ভারসাম্য ও সমন্বয়তা বাড়বে। সর্বোপরি ক্ষিপ্রতার (Agility) উন্নতিসাধন হবে।

সাবধানতা : টপকাবার সময় হাত ছাড়া শরীরের অন্য কোনো অংশ যেন যাকে টপকানো হচ্ছে তার শরীরে ধাক্কা বা স্পর্শ না করে।

ক্ষিপ্রতার খেলা

তৃতীয় শ্রেণি　কার্ড - ১৪

আলু দৌড়

উপকরণ : বড়ো মাটির সরা বা ঝুড়ি, ছোটো সরা ও 'কোন'।

মাঠ প্রস্তুতি : ৩০ মিটার দূরত্বের শুরুর স্থানের ডান পাশে বড়ো মাটির সরা বা ঝুড়ি, তার ঠিক ১০ মিটার সামনে পর পর দুটি আলু দুটি ছোটো কাগজের উপরে রাখতে হবে এবং ঠিক তার ১০ মিটার দূরে একটি 'কোন' রাখতে হবে। এইভাবে ৪-৫টি সেট তৈরি রাখতে হবে।

পদ্ধতি : সমস্ত শিক্ষার্থীদের ৪-৫টি দলে ভাগ করতে হবে। লাইনের প্রথম শিক্ষার্থী বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড়ে গিয়ে প্রথম ছোটো কাগজের উপরে রাখা একটি আলু হাতে তুলে নিয়ে বড়ো মাটির সরাতে রাখতে হবে। আবার দৌড়ে গিয়ে দ্বিতীয় আলুটি নিয়ে আসবে এবং সরাটিতে রাখতে হবে। আর দৌড়ে গিয়ে শেষ প্রান্তে রাখা আলুটি নিয়ে এসে সরাটিতে রাখবে। এবং ফিরে গিয়ে প্রান্তরেখায় দৌড় শেষ করবে।

উপকারিতা : শিক্ষার্থীর হৃদ্‌সংবহন ও সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে, গতির সঙ্গে দিক পরিবর্তন ক্ষমতা ও ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে। আনন্দ সহকারে খেলতে থাকবে ।

রুমাল দৌড়

মাঠ প্রস্তুতি : শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তাকার বা ডিম্বাকার আকৃতিতে বসবে এবং একজন বৃত্তের বাইরে দাঁড়িয়ে থাকবে।

পদ্ধতি : যে শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে আছে, সে বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড়াতে থাকবে। একজন বাদে সব ছাত্রই গোল করে বসতে হবে । যে শিশুটি বাদ আছে তার হাতে থাকবে একটি রুমাল। সে গোলের বাইরে রুমাল নিয়ে চক্রাকারে ঘুরতে হবে। তারপর যাতে কেউ জানতে না পারে, এমনভাবে রুমালটি কোনো একটি শিক্ষার্থীর পিছনে রেখে সে আবার একচক্র ঘুরে আসবে। এর মধ্যে যার পিছনে রুমাল রাখা হয়েছিল সে যদি বুঝতে পারে তবে সে ওই রুমালটি নিয়ে আবার পূর্বের ছাত্রের মতো খেলা আরম্ভ করবে। আর তার খালি জায়গায় প্রথম ছাত্রটি দৌড়ে গিয়ে বসবে। আর যদি এমন হয় যে যার পিছনে রুমাল রাখা হয়েছিল সে যদি টের না পায়, তবে যে রুমাল দিয়েছিল সে আবার একচক্র ঘুরে এসে রুমালটি কুড়িয়ে নিয়ে তার পিঠের পিছনে একটা তালি দিয়ে তার জায়গায় বসবে। যে বসে ছিল সে অনুরূপভাবে খেলাটি আবার আরম্ভ করবে।

উপকারিতা : (১) আনন্দ সহকারে শিক্ষার্থীরা খেলতে থাকবে। (২) ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে। (৩) দম বৃদ্ধি পাবে। (৪) পায়ের পেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

পায়ের শক্তিবৃদ্ধির খেলা

তৃতীয় শ্রেণি　　কার্ড - ১৫

বস্তা দৌড়

পদ্ধতি : ৪ জন করে শিক্ষার্থীকে নিয়ে ৬টি দল তৈরি করতে হবে। একটা লাইনের সামনে একটা দলের সকলে বস্তার মধ্যে শরীরের কোমর পর্যন্ত রেখে বস্তার দুটি কোণ দু-হাত দিয়ে মুঠো করে ধরবে। ২ মিটার দূরে আর একটি লাইন থাকবে। শিক্ষক/শিক্ষিকার নির্দেশ পেলেই প্রতি দলের একজনকে জোড়া পায়ে বস্তাসহ লাফিয়ে লাফিয়ে দূরের লাইন পর্যন্ত যেতে হবে। এভাবে সব দলের দৌড় শেষ হলে, যে দলের সময় কম হবে সেই দলকে বিজয়ী বলে ঘোষণা করা হবে।

উপকরণ : চুন, ৬টি বস্তা, একটি স্টপ ওয়াচ।

উপকারিতা : শরীরের গতিবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পায়ের জোর বাড়বে এবং একই সঙ্গে শারীরিক সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে।

লাফানোর খেলা

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের দল বেঁধে গোল হয়ে দাঁড়াতে হবে। মাঝখানে একজনকে এক পা ভাঁজ করে হাত দিয়ে ধরে অন্য পায়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। শিক্ষক শুরু করার নির্দেশ দিলেই মাঝখানে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থী এক-পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে অন্যকে ধরার চেষ্টা করবে। অন্য শিক্ষার্থীরা ধরা না পড়ার জন্য চারিদিকে ছোটাছুটি করবে। কিন্তু মাঝের শিক্ষার্থী তাড়া করে অন্যকে ধরতে চেষ্টা করবে। যে শিক্ষার্থী ধরা পড়ে যাবে তাকে আবার মাঝের শিক্ষার্থীর মতো এক-পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে অন্যদের তাড়া করতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের জোর, সহনক্ষমতা, ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে।

সাবধানতা : মাঝের শিক্ষার্থী কখনোই দু-পা মাটিতে ঠেকাতে পারবে না। প্রয়োজনে লাফিয়ে পা পরিবর্তন করতে পারবে।

যোগাসন

১. তুলাদণ্ডাসন

পদ্ধতি :

১) প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২) দু-হাত মাথার ওপর তুলে দু-হাতের তালু করজোড়ের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। কনুই সোজা রাখতে হবে।

৩) ডান পায়ে ভর দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে বাঁ পা পিছন দিকে মাটি থেকে শূন্যে তুলতে হবে। বাঁ পা ও দেহ মাটির সঙ্গে একই সমান্তরালে রাখতে হবে এবং দু-পা সোজা থাকবে।

৪) অনুরূপভাবে পা বদল করে করতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের পেশির দুর্বলতা, হাঁটাচলায় পায়ের ব্যথা, অধিক সময় দাঁড়িয়ে থাকার সমস্যা, শিশুদের গ্রোথ পেন ইত্যাদিতে আসনটি বিশেষ উপকারী।

২. গোমুখাসন

পদ্ধতি :

১) প্রথমে মাটিতে বসে ডান পা হাঁটু থেকে ভেঙে ডান পায়ের গোড়ালি বাঁ নিতম্বের কাছে রাখতে হবে।

২) অনুরূপভাবে বাঁ পায়ের গোড়ালি ডান নিতম্বের কাছে রাখতে হবে।

৩) বাঁ হাঁটুর উপর ডান হাঁটু রাখতে হবে।

৪) ডান হাত মাথার উপর তুলে কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিঠের নীচের দিকে নিতে হবে।

৫) বাঁ হাতও কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিছনে নিয়ে গিয়ে দু-হাতের আঙুল বাঁকিয়ে হুকের মতো আঁকড়ে ধরতে হবে।

৬) মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে।

উপকারিতা : একাগ্রতার অভাব, মূত্রদোষ প্রভৃতি রোগের জন্য আসনটি খুবই উপকারী। মনের স্থিরতা আনতে সাহায্য করে।

৩. বজ্রাসন

পদ্ধতি :

১) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২) হাঁটু মুড়ে বসতে হবে। পায়ের পাতা পেতে গোড়ালি ফাঁক করে তার ওপর নিতম্ব রাখতে হবে।

৩) হাঁটু দুটো পাশাপাশি জোড়া রাখতে হবে।

৪) শিরদাঁড়া সোজা রাখতে হবে।

৫) দু-হাত দু-হাঁটুর ওপর রাখতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৬) অভ্যাস হয়ে গেলে পায়ের গোড়ালি দুটিকে জোড়া রেখে তার ওপর নিতম্ব রেখে এই আসন করতে হবে।

উপকারিতা : হাঁটুর ব্যথা, পায়ের পেশির দুর্বলতা সারাতে সাহায্য করে। খিদে বাড়ায়, গ্যাস ও অম্বলসহ হজমের গণ্ডগোল দূর করে। হজমশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে শরীর ও মনকে শক্ত, শক্তিশালী করে।

যোগাসন

হস্তপদাসন

১. দু-টি পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়।
২. এরপর দুটি হাত ওপরে তুলে কানের দু-পাশে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।
৩. এবার ধীরে ধীরে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাতের আঙুল দিয়ে দু-পা ছুঁতে হবে।

উপকারিতা : ডায়াবেটিস, ক্ষুধামান্দ্য, পেটের অসুখ, অজীর্ণ, সায়াটিকা, পেটে মেদ, দৃষ্টিশক্তির ক্ষীণতা, লম্বা হওয়ার প্রয়োজনে, সাইনুসাইটিস ইত্যাদিতে উপকারী।

শলভাসন

পদ্ধতি :

১. চিবুক মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হয়।
২. এবার দু-হাত সোজা করে পেট ও উরুর নীচে পাশাপাশি রাখতে হয়। হাতের তালু দুটিও মাটির উপর পেতে রাখতে হয়।
৩. এরপর হাতের তালুর ওপর চাপ দিয়ে পা দুটোকে জোড়া অবস্থায় ধীরে ধীরে সোজা করে যতটা সম্ভব উপর দিকে তুলতে হয়।
৪. পা-দুটি যেন হাঁটুর কাছ থেকে বেঁকে না যায় সেই দিকে লক্ষ রাখতে হয়।

উপকারিতা : যারা কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগে, যাদের ক্ষিদে হয় না, যারা কোমরের ব্যথায় ভোগে, যাদের স্নায়বিক দুর্বলতা আছে, যাদের সায়াটিকার সমস্যা আছে তাদের পক্ষে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

বক্রাসন

পদ্ধতি :

১. মাটিতে দু-পা সোজা করে বসতে হয়।
২. এবার দু-হাত সামনের দিকে এনে পায়ের সমান্তরাল করে কাঁধ বরাবর আনতে হয়।
৩. এরপর দু-হাত দেহের ডান দিকে যতটা সম্ভব নিয়ে গিয়ে দেহকে মোচড় দিতে হয়। মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত থাকতে হয়।
৪. এবার ডান দিকের মতো উপায়ে দেহকে বাঁ-দিকে মোচড় দিয়ে করতে হয়। দশ গোনা পর্যন্ত থাকতে হয়। তারপর আগের মতো অবস্থায় ফিরে আসতে হয়।

উপকারিতা : আলস্যতা দূর হয়। পেটে বায়ু ও কোমরে চর্বি জমতে দেয় না। স্নায়বিক দুর্বলতা দূর করে। পিঠে ব্যথা, শিরদাঁড়ার বক্রতা ইত্যাদিতে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

ব্রতচারী

মোদের বাংলা ভূমির মাটি

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ১৮

মোদের বাংলা ভূমির মাটি—
তোমার শহর গ্রাম ও বাটি
সযতনে সবাই মোরা রাখব পরিপাটি।
করব পানার নির্বাসন
ছেঁটে গাছের নিবিড় বন---
মোরা বইয়ে দেবো আলো হাওয়ার মুক্ত বিচরণ
সাধব মোরা নিত্য তোমার ধনের বিবর্ধন-
রচে', তরকারি ফল ফুলের বাগান কোদাল হাতে খাটি।।

ভঙ্গি : প্রস্তুত অবস্থায় দাঁড়িয়ে।

মোদের বাংলা ভূমির মাটি

সকলকে এক জায়গায় বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে একবার এই লাইনটা গাইতে হবে। দ্বিতীয়বার ডান দিকে ঘুরে বৃত্তাকারে এগোতে হবে। এই লাইনটা গাইতে গাইতে বাঁ পা সামনে এগিয়ে দু-হাত পেটের কাছে কোঁচড় থেকে ফুল তুলে ডান দিকে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে। আর ডান পা সামনে থাকলে ফুল কেন্দ্রের দিকে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে।

তোমার শহর গ্রাম ও বাটি
সযতনে সবাই মোরা রাখব পরিপাটি

চলতে চলতে নীচু হয়ে হাত দিয়ে বিছানা ঝাড়ার ভঙ্গি করতে হবে। পা সামনের দিকে ও দু-হাত বাইরের দিকে ভঙ্গি করতে হবে । তারপর ডান পা ও দু-হাত কেন্দ্রের দিকে করতে হবে।

করব পানার নির্বাসন

জায়গায় দাঁড়িয়ে বাঁ পা কেন্দ্রের দিকে, ডান-পা বাইরে রেখে কেন্দ্র থেকে কচুরিপানা দু-হাত দিয়ে তোলার ভঙ্গি করতে হবে এবং উঁচু করে বাইরে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে। দু-বার হবে।

ছেঁটে গাছের নিবিড় বন

বাঁ হাত দিয়ে গাছের ডাল ধরার ভঙ্গি করতে হবে এবং ডান হাতে দা নিয়ে আগাছা ছাঁটার ভঙ্গি করতে হবে। ২ বার।

মোরা বইয়ে দেবো আলো হাওয়ার মুক্ত বিচরণ

দু-হাত উপরে তুলে ঢেউ খেলানোর ভঙ্গি করতে হবে। ২বার।

সাধব মোরা নিত্য তোমার ধনের বিবর্ধন

বৃত্তে ঘুরে ডান দিকে বৃত্তে চলার ভঙ্গি করতে করতে বাঁ হাত কপাল থেকে হাতুড়ি মারার ভঙ্গি করতে হবে এবং পর্যায়ক্রমে ডান হাত দিয়ে একই ভঙ্গি করতে হবে। ২ বার।

রচে তরকারি ফল ফুলের বাগান কোদাল হাতে খাটি

'রচে তরকারি ফল' বলার সময় বৃত্তে নীচু হয়ে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ ভেঙে প্রথমে বাঁ পা বাঁ হাত (তিনটি আঙুল, বৃদ্ধা-তর্জনী-মধ্যমা) জোড়া করতে হবে এবং 'ফুলের' বলে ডান পা ডান হাত একই ভঙ্গিতে চারা গাছ রোপণ করবার বা বোনার ভঙ্গি করতে হবে। 'বাগান' কথা বলার সঙ্গে সঙ্গে দু-হাতে কোদাল ধরার ভঙ্গি করে জোড়া পায়ে লাফাতে হবে। 'কোদাল হাতে খাটি বলে' বৃত্তে জোড়া পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে চলতে হবে। এই লাফিয়ে চলা চারবার হবে।

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ১৯

কন্যাশ্রী ভুবনজয়ী শিরোপা

মেয়েরা আমাদের ঘরের ‘সম্পদ’
ভবিষ্যতের অনন্যা।
ওদের নিজ পায়ে দাঁড়াতে দিন।
“কন্যাশ্রী” ওদের প্রেরণা।

মুছল নারীর চোখের জল বুকে এল বল,
রাজ্যে এল কন্যাশ্রী বিদ্যালয়ে চল।
অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান সবই মোদের সাথী,
রাজ্যে এবার আসবে আরও শিক্ষার প্রগতি।

সাউথ ব্লক থেকে রাষ্ট্রসংঘের অধিবেশনে
দৃপ্ত পদচারী সে প্রিয়দর্শিনী,
কে সে? সে আমিই,
আমি কন্যাশ্রী।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের স্বপ্নের কন্যাশ্রী প্রকল্পের সাফল্যের জন্য ২০১৭ সালের রাষ্ট্রপুঞ্জের পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ড পেল পশ্চিমবঙ্গ সরকার। অতি সাধারণ ও অসহায় মানুষের কাছে সরকারি পরিষেবা পৌঁছে দেবার ক্ষেত্রে যাঁরা বিশ্বকে পথ দেখাচ্ছেন, তাঁদের মধ্যে থেকেই সেরা প্রশাসকদের প্রতিবছর পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ড দিয়ে থাকে রাষ্ট্রপুঞ্জ।

দেশের সীমানা ছাড়িয়ে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের মস্তিষ্কপ্রসূত কন্যাশ্রী প্রকল্প পৌঁছে গেল বিশ্বের দরবারে। বিশ্বের মোট ৬২টি দেশের ৫৫২টি প্রকল্পের মধ্যে সেরার সেরা এই আন্তর্জাতিক সম্মান ছিনিয়ে নিল পশ্চিমবঙ্গ সরকার। কন্যাশ্রী প্রকল্পের অনন্যসাধারণ সাফল্য রাষ্ট্রপুঞ্জের পুরস্কারে ঐতিহাসিক মর্যাদা পেল।

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী

এই সমাজেতে মেয়েদেরও আছে স্থান,
কত দিন তারা সইবে গো অপমান?
কত দিন তারা শুধু হবে লাঞ্ছিত?
নিপীড়িত তারা শিক্ষায় বঞ্চিত।

মেয়েদের প্রতি উপেক্ষা, অবহেলা,
শহর ও গ্রামে চিরদিনই এক খেলা।
নারী ও পুরুষে গড়ে ওঠে সংসার,
মেয়েদেরও আছে শিক্ষার অধিকার।

ধীরে ধীরে এই সমাজ যে বদলায়,
মেয়ে আর নয় অভিশাপ, নয় দায়।
মেয়েজের নিয়ে সচেতন সব হোক,
এই নিয়ে বাড়ে সরকারি উদ্যোগ।

লেখায় পড়ায় আর নয় কোনো ইতি,
সরকারে তাই কত যে আইন, নীতি।
দিকে দিকে আজ দেখি তাই বোধহয়,
কন্যাশ্রীর প্রকল্প করে বিশ্বজয়।

United Nations Public Service Awards
1st Place Winner

Category on Reaching the Poorest and Most Vulnerable through Inclusive Services and Participation

This certificate is given in recognition of the contribution of

Government of West Bengal
India

for innovation and excellence in public services supporting the implementation of the 2030 Agenda for Sustainable Development

WU Hongbo
Under-Secretary-General for Economic and Social Affairs

23 June 2017

পুষ্টিকর খাবার

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২১

পুষ্টিকর খাবার

উদ্দেশ্য : পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে জানা। (শাকসবজি)

* শিশুদের জানাতে হবে — ফলমূল সবসময় ভালো করে ধুয়ে খাওয়া উচিত। রাস্তার কাটা ফল কখনোই খাওয়া উচিত নয়। বাসি-পচা খাবার খেলে পেটের অসুখ করতে পারে। খাবারদাবার সবসময় ভালোভাবে ঢাকা দিয়ে রাখা উচিত। রং দেওয়া খাবার খাওয়া উচিত নয়। শাকসবজি ভালো করে ধুয়ে তারপর কাটা উচিত। শাকসবজি কাটার পর ধুলে তার খাদ্যগুণ নষ্ট হয়ে যায়। ভাতের ফ্যান ফেলা ঠিক নয়। এতে চালের খাদ্যগুণ চলে যায়।
* খাবার সবসময় ভালো করে চিবিয়ে খাওয়া উচিত। এতে খাবার পরিপাক ভালো হয়। খাবার খাওয়ার আগে ভালো করে হাত ধোয়া চাই। খাবার পর ভালোভাবে কুলি করে মুখ ধোয়া উচিত।

ব্যবহারিক পদ্ধতিতে শেখা

* শ্রেণিকক্ষে ছাত্রসংখ্যা মনে করা যাক ৩০।
* শ্রেণিটিকে ৫ ভাগে ভাগ করতে হবে। প্রতি দলে ৬ জন করে থাকবে।
* সব দলকে একটি করে কাগজ দিতে হবে এবং সেই কাগজ দিয়ে নমুনা অনুসারে একটি ছক্কার মতো বানাতে হবে। প্রতি ঘরে একটি করে শাক/সবজির নাম লিখতে হবে। ছটি সবজির রং আলাদা আলাদা হলেই ভালো হয়। (কাগজ/স্কেল/আঠা-লাগবে)

উপকরণ : কাগজ, স্কেল, আঠা

* ৫ টি দলকে ১/২/৩/৪/৫ নম্বরে চিহ্নিত করতে হবে। তারপর ১ নং দলকে ছক্কার চাল দিতে বলুন। যে সবজির নাম এল সেটা বোর্ডে লিখতে হবে। এইভাবে সব দলগুলিকে চাল দিতে হবে।
* মনে মনে হিসাব করে রং অনুযায়ী আলাদা আলাদা কলমে নামগুলো লিখতে হবে।
* সবার শেষ হলে কলমগুলোর মাথায় রং-এর নাম লিখতে হবে। এবং তাদের খাদ্যগুণ বর্ণনা করতে হবে।
* প্রত্যেকটি নামের জন্য ৫ পয়েন্ট দিতে হবে। নাম এক হয়ে গেলে যে যে দলের নাম এক হয়েছে তাদের নম্বর দিতে হবে। একদিকে যেমন হারজিতের আনন্দ হবে পাশাপাশি কোন সবজির কী কী গুণ তাও শিখে যাবে।

জিমনাস্টিকস্

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ২২

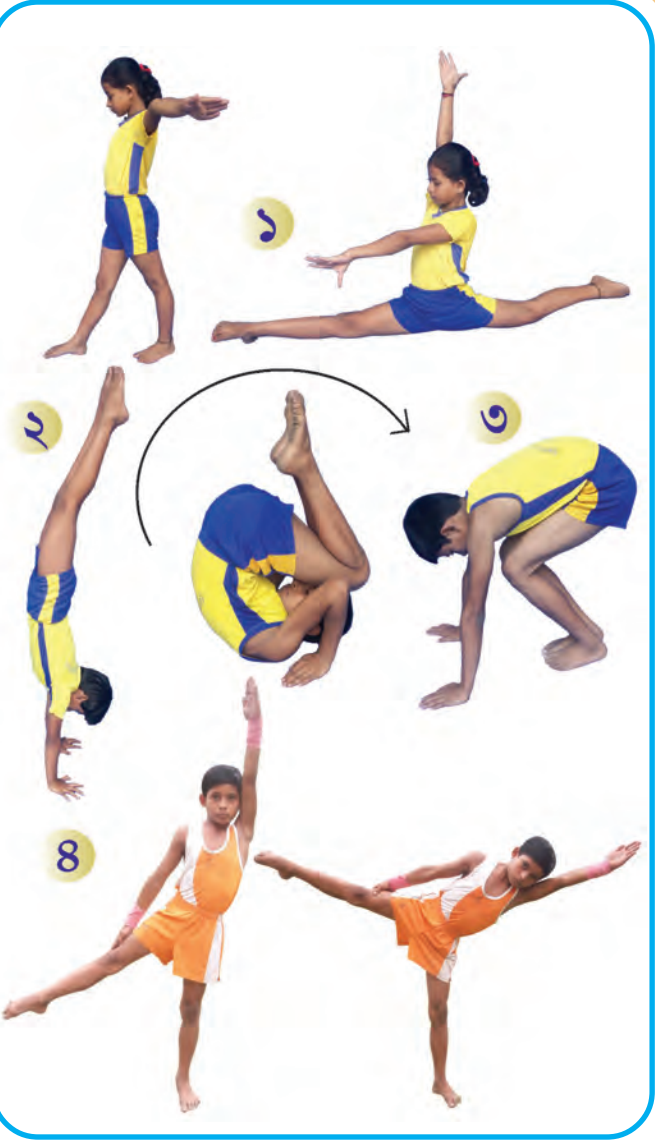
১. সামনে-পিছনে পাঁ ফাঁক করে বসা

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) হাত দুটো কাঁধবরাবর দু-পাশে তুলতে হবে।
(গ) বাঁ পা সামনে একটু দূরে রাখতে হবে।
(ঘ) শিক্ষকের সাহায্যে দু-পা সোজা রেখে সামনে-পিছনে ফাঁক করে বসার চেষ্টা করতে হবে। দেখবে সামনের পায়ের উরুদেশের পিছন দিক এবং পিছন পায়ের উরুদেশের সামনে দিক যেন মাটির দিকে থাকে। হাত ছবির মতো হবে।
(ঙ) একইভাবে উলটো পায়ে অভ্যাস করতে হবে।

২. হাতের উপর দাঁড়ানো

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) দু-হাত কানের পাশ দিয়ে উপরে তুলতে হবে।
(গ) বাঁ পায়ের পাতা টান করে সামনের দিকে তুলতে হবে।
(ঘ) এরপর বাঁ পা মাটিতে রেখে হাত দুটো কোমর থেকে নীচু হয়ে মাটিতে রাখতে হবে।
(ঙ) এবার শিক্ষকের সাহায্যে ডান পায়ের উপরে তুলে বাঁ পা মাটিতে ধাক্কা মেরে উপরে তুলে হাতের ভরে পা দুটো জুড়ে দিতে হবে।
(চ) এরপর হাতের ভরে পা দুটো কোমর থেকে এক-পা, এক-পা করে অথবা জোড়া পায়ে কোমর থেকে ভাঁজ করে মাটিতে নামাতে হবে।
(ছ) দু-হাত উপরে তুলতে হবে।

৩. পিছনে গড়ানো

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) হাত সামনে রেখে হাঁটু থেকে ভাঁজ করে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।
(গ) এরপর হাত সামনের দু-দিকে তুলতে হবে।
(ঘ) এই অবস্থায় মাটিতে প্রথমে নিতম্ব তারপর পিঠ দিয়ে পিছন দিকে গড়িয়ে দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে ভাঁজ করা হাঁটু যেন বুকের সঙ্গে লেগে থাকে।
(ঙ) হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে পিছন দিকের মাটিকে স্পর্শ করতে হবে। দেখতে হবে হাতের তালু যেন মাটিতে থাকে এবং আঙুলগুলো কাঁধের দিকে থাকবে।
(চ) এই অবস্থায় হাতের ভর দিয়ে কোমরের ধাক্কায় গোটানো শরীরকে পিছন দিকে ঘুরিয়ে দিতে হবে।
(ছ) এখন হাত সামনে রেখে পায়ের ভরে উঠে দাঁড়াতে হবে।

৪. পাশে এক-পায়ে ভারসাম্য

(ক) সোজা অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।
(খ) বাঁ হাত সোজা করে বাঁ কানের পাশে তুলে ধরতে হবে।
(গ) এরপর ডান পা কোমর থেকে ডান পাশে সোজা করে তুলতে হবে।
(ঘ) এরপর কোমর থেকে ধীরে ধীরে বাঁদিকে নামাতে হবে।
(ঙ) এখন বাঁ পায়ের ভর দিয়ে ডান হাতকে ডান পাশে শরীরের সঙ্গে লাগিয়ে রেখে কোমর থেকে সমান্তরালভাবে ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা

তৃতীয় শ্রেণি　কার্ড - ২৩

কাটা ফল

উদ্দেশ্য : খেলার মাধ্যমে আনন্দের সঙ্গে নিয়মানুবর্তিতা গড়ে তোলা।

কার্যকলাপ : এখানে 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা' সম্পর্কিত ৩টি খেলার বর্ণনা দেওয়া হলো।

পদ্ধতি : 'কাটা ফল'-এই খেলায় শিক্ষক/শিক্ষিকা বা দলনেতা ঘর বা প্রাঙ্গণের মাঝখানে দাঁড়াবেন। শিক্ষার্থীরা দলনেতার চারপাশে গোল হয়ে দৌড়োবে। সে উচ্চৈস্বরে বলবে—"আমি দোকান থেকে কিনলাম — মুড়ি!" এই কথা শুনে পড়ুয়ারা আগের মতোই দৌড়োবে। আবার সে বলবে "আমি দোকান থেকে কিনলাম— চিনি-ময়দা-বিস্কুট"। অবশেষে সে বলবে— "আমি কিনলাম কাটা ফল।" —এই কথা শোনামাত্র পড়ুয়ারা নিরাপদ দূরত্বে পালাবে। দলনেতা পড়ুয়াদের ধরার চেষ্টা করবে। যে ধরা পড়বে সে মোর হবে, এইভাবে শিক্ষক/শিক্ষিকা খেলাটি কয়েক দান খেলাবেন। শিক্ষক/শিক্ষিকারা কাটা ফল যে দূষিত খাবার সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের অবহিত করবেন, এটাই খেলার মূল উদ্দেশ্য।

'পাড়াতে আগুন লেগেছে' এসো আমরা বাঁচতে শিখি

উদ্দেশ্য : সহযোগিতা শেখা।

এই খেলাটি সমাজসেবামূলক কাজের নিদর্শন। এটি একটি সাধারণ সংখ্যার খেলা। শিক্ষকের নির্দেশে শিশুরা গোল করে দৌড়োতে থাকবে। দৌড়োতে দৌড়োতে শিশুরা বলবে 'পাড়াতে আগুন লেগেছে'! (১) তখন শিক্ষক বলবেন, ইলেকট্রিক সুইচগুলো বন্ধ করতে হবে। ৩ জনের দল তৈরি করে অভিনয়ের মাধ্যমে যেন সুইচ বন্ধ করা হচ্ছে, তা ওই দলটি হাত ধরাধরি করে অভিনয় করে দেখাবে। যারা ৩ জনের দল গঠন করতে পারবে না তারা আউট হবে। (২) পূর্বের বাতিল হওয়া ছাত্রছাত্রীরা প্রতিবন্ধীর ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। তারপর শিক্ষকের নির্দেশমতো প্রতি ৫ জনের দল করে শিশু, বৃদ্ধ, প্রতিবন্ধীদের উদ্ধার করতে হবে। যারা সঠিক সংখ্যক ছাত্র নিয়ে দল গঠন করতে পারবে না, তারা খেলা থেকে বাতিল হবে। (৩) প্রতি ৫ জনের দল গঠন করে পাড়ায় পাড়ায় গিয়ে অগ্নিনির্বাপক দপ্তরকে খবর দাও ও জনগণকে জানাও। (৪) আগুন নেভাবার জন্য ১০ জনের দল গঠন করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক যে সংখ্যাটি বলবেন, যে দল ওই সংখ্যাটি তৈরি করতে পারবে না তারা আউট হবে। এরপর সমস্ত ছাত্রকে এক জায়গায় গোল করে সমবেত করবেন এবং শিক্ষক অগ্নিনির্বাপণ বিষয়ক সচেতনতা অগ্নিনির্বাপণের পর্যায়ক্রমে পদক্ষেপগুলি অভিনয় করে দেখাতে বলবেন।

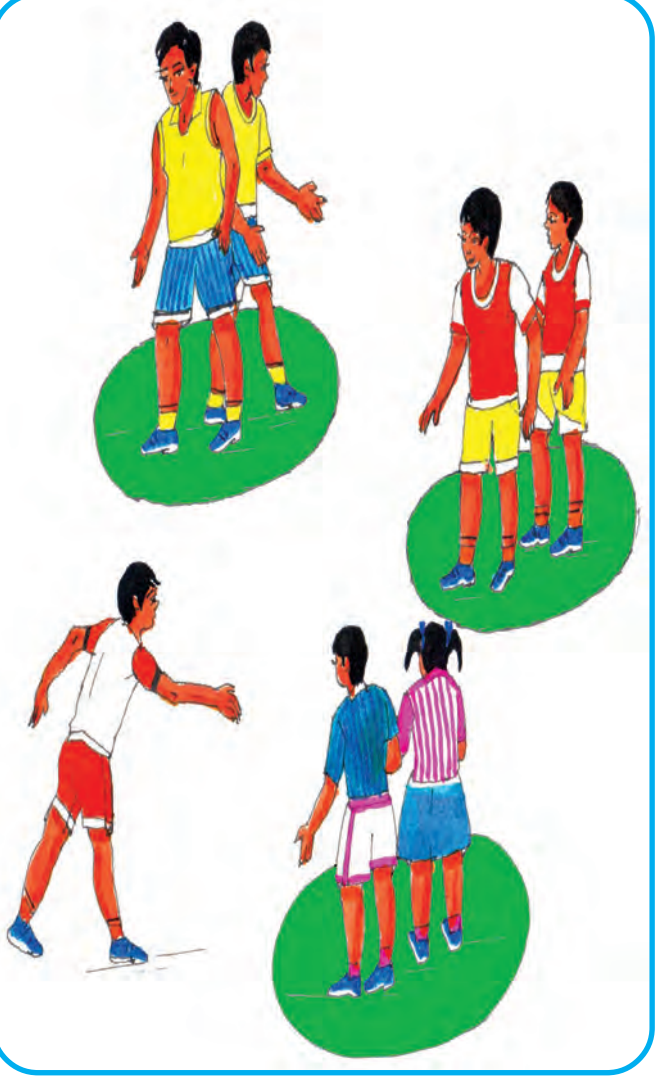
ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৪

‘বন্যা হয়েছে জল বাড়ছে’

এই খেলায় শিক্ষার্থীরা কল্পনা করবে যে তাদের এলাকায় জল বাড়ছে। মেঝেতে চক দিয়ে কয়েকটি গোল করে দাগ কাটতে হবে, ওইগুলি ডাঙা। শিক্ষার্থীরা গোলের বাইরে সাঁতার কাটার অভিনয় করবে। এবার শিক্ষিকা যখন নির্দেশ দেবেন -- “ডাঙায় ওঠো!” তখন পড়ুয়ারা বৃত্তের ভিতর গিয়ে দাঁড়াবে। যে বা যারা বৃত্তের বাইরে থাকবে সে/তারা মোর হবে। এরপর শিক্ষক এক/দুইটি বৃত্ত মুছে দেবেন। অর্থাৎ ডাঙা কমে গেল। আবার ‘ডাঙায় ওঠো!’ নির্দেশ পেলে শিক্ষার্থীদের ডাঙায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে। এতে তাদের বেশ কষ্ট করে দাঁড়াতে হবে। যারা ডাঙার বাইরে থাকবে তারা মোর হবে। বন্যার সময় একচিলতে উঁচু জায়গাতে অনেককে কষ্ট করে থাকতে হয়। সেই শিক্ষা দেবার জন্যই এই খেলাটি খেলাতে হবে। পাশাপাশি বন্যার সময় আর কী কী করতে হবে তার নির্দেশও শিক্ষক দেবেন।

স্কুলে একটি প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করতে পারলে শিক্ষার্থীরা নিজের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে প্রদর্শনটি দেখতে পারবে। এতে ভবিষ্যতে তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার বিষয়টি সুনিশ্চিত করা যাবে।

কুচকাওয়াজ

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৫

১. আরাম (আরামসে)

অনেকক্ষণ ধরে মার্চিং অনুশীলন করতে থাকলে শরীরে ক্লান্তি এবং অবসাদ আসে, তখন এই অবস্থাকে দূর করার জন্য আরামে দাঁড়ানোর প্রয়োজন হয়। বিশ্রাম অবস্থাতেই আরামে দাঁড়ানোর নির্দেশ দেওয়া হয়। আরামে দাঁড়ানোর সময়—

(১) বিশ্রাম অবস্থাতেই পা না নাড়িয়ে হাত-পাগুলোকে টানটান না রেখে শিথিল করা যেতে পারে। প্রয়োজনে হাত ছেড়ে দিয়ে কোমর থেকে উপরের অংশ নাড়াচাড়া করা যেতে পারে।

(২) কোমর থেকে নীচের শরীরকে কোনোভাবেই নাড়ানো চলবে না।

(৩) এই অবস্থায় কথা বলা, পিছনে ঘোরা যাবে না।

(৪) স্কোয়াড বা শ্রেণি বা সারিকে আদেশের সঙ্গে সঙ্গে হাত ও দেহের উপরের অংশকে টান করে নিয়ে বিশ্রাম অবস্থানে চলে আসতে হয়।

২. ডানে ফেরো (ডাহিনে মুড়)

(১) ডান পায়ের গোড়ালি ও বাঁ পায়ের পাতার উপর ভর করে ডান দিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরতে হবে। ঘোরার সময় শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।

(২) ঘোরার পর সম্পূর্ণ ডান পা মাটিতে সোজাভাবে থাকবে ও বাঁ পায়ের গোড়ালিকে মাটি থেকে উপরে রাখতে হবে।

(৩) ডান পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে ও শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।

(৪) হাত দুটো দুই পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে। শরীর কোনোরকম নাড়াচাড়া করা চলবে না।

(৫) বাঁ পা মাটি থেকে ৬" উপরে তুলে নিয়ে দ্রুততার সঙ্গে ডান পায়ের লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। বাঁ পা সামনে নিয়ে যাবার সময় উরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে। দুটো পা এক করে নিয়ে সাবধান অবস্থানে আনতে হবে।

৩. বামে ফেরো (বাঁয়ে মুড়)

(১) বাঁ পায়ের গোড়ালি ও ডান পায়ের উপর ভর দিয়ে বামদিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরতে হবে। ঘোরার সময় শরীরের ওজন বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। ঘোরার পর সম্পূর্ণ বাঁ পা মাটিতে সোজাভাবে থাকবে ও ডান পায়ের গোড়ালিকে মাটি থেকে উপরে রাখতে হবে। পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে ও শরীরের ওজন বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। হাত দুটো দুই পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে। শরীর কোনোরকম নাড়াচাড়া করা চলবে না।

(২) ডান পা মাটি থেকে ৬ উপরে তুলে নিয়ে দ্রুততার সঙ্গে বাম পায়ের লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। ডান পা সামনে নিয়ে যাবার সময় উরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে। দুটো পা এক করে নিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

কুচকাওয়াজ

পিছনে ফেরো (পিছে মুড়)

সাবধান অবস্থান থেকেই পিছনে ফিরতে হয়। বাংলাতে "পিছনে ফেরো" বা পিছু ফের আদেশের সঙ্গে সঙ্গে--

(১) বাঁ পায়ের পাতা ও ডান পায়ের গোড়ালির উপর ভর করে ডান দিক দিয়ে ডান পা ১৮০ ডিগ্রি ঘোরাতে হয়। হাত দুটো দু-পাশে দেহের সঙ্গে লেগে থাকবে। উরু দুটোকে কাঁচির মতো আড়াআড়িভাবে একে অপরের উপর রেখে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

(২) শরীরের ওজনটা ডান পায়ের উপর থাকবে। পিছনে ফেরাটা সবসময়ে ডান দিক দিয়ে ঘুরেই করতে হবে।

(৩) বাঁ পা ৬" তুলে খুব দ্রুততার সঙ্গে এনে ডান পায়ের গোড়ালির লাইনে রেখে সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

পায়ের তাল রাখ (কদম তাল)

সাবধান অবস্থানে কদম তালের আদেশ দেওয়া হয়। এই আদেশ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে—

(১) বাঁ পায়ের উরু মাটির সমান্তরাল রেখে বাঁ হাঁটুকে উপরে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে হাঁটু - সন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণের সৃষ্টি হয় ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকে।

(২) এক সংখ্যায় - বাঁ পা মাটিতে নামাতে হবে ও নামাবার সময় প্রথমে পায়ের পাতার আঙুল মাটি স্পর্শ করবে, একইসঙ্গে ডান পা ও বাঁ পায়ের মতো উপরে উঠবে ও শরীরের ভারসাম্য বাঁ পায়ের উপর থাকবে।

(৩) দুই সংখ্যায় - ডান পা বাঁ পায়ের মতোই মাটিতে নামবে ও বাঁ পা উপরে উঠবে।

(৪) হাত দুটো সবসময়েই দেহের দু-পাশে লাগানো থাকবে ও কখনোই দুলবে না।

চলতে চলতে পায়ে তাল রাখা (তেজ চলন-কদম তাল)

যখন দল তেজ চল-এ কুচকাওয়াজ করছে তখন দলের অন্যান্যদের মধ্যে সমান দূরত্ব বজায় রাখার জন্য এই আদেশ দেওয়া হয়। আদেশের সঙ্গে সঙ্গে—

(১) বাঁ পা মাটিতে পড়ার পর ডান পা- সামনে নিতে হবে।

(২) বাঁ পা ওপরে উঠিয়ে কদম তাল শুরু করতে হবে। দুই হাত শরীরের দুই পাশে লেগে থাকবে। কদমতালের মতো করতে হবে।

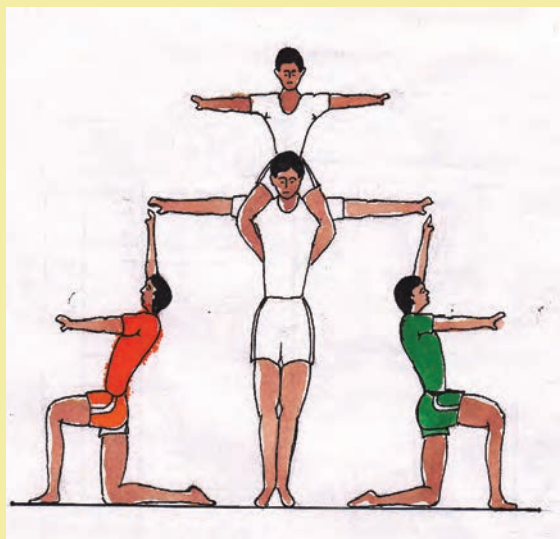
থামো বা থেমে যাও

কদম তাল করার সময় থামার প্রয়োজন হলে এই আদেশ দেওয়া হয়। মার্চিং করে এগিয়ে যাওয়ার সময় ডান পা মাটির সংস্পর্শে আসবে সঙ্গে সঙ্গে 'থাম' আদেশ দিতে হবে।

আদেশের সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের অগ্রগমন নিয়ন্ত্রণ করে হাত দোলানো বন্ধ করে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে সামনে ৬ ইঞ্চির মতো তুলে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। কদমতাল অবস্থা থেকে থামার আদেশ শোনামাত্র বাঁ পায়ের তাল নিয়ন্ত্রণ করে ডান পা মাটিতে আঘাত করে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

পিরামিড

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৭

দৌড়

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৮

দৌড়

স্বাভাবিক শরীর চালনা করা

প্রথমে হাঁটা — গতি বৃদ্ধি করে হাঁটা -হালকা দৌড়ানো । পায়ের ব্যায়াম —স্বল্পদূরত্বে অধিক গতিতে দৌড়ানো। দৌড়ানোর সময় হাঁটু কোমর- সমান উচ্চতায় তুলে দৌড়ানো। একই জায়গায় দুই পা জোড়া করে বারবার উচ্চলম্ফন। পায়ের পেশির নমনীয়তার ব্যায়াম।

ঘাড়ের ব্যায়াম

(১) দাঁড়িয়ে ঘাড় দু-পাশে ধীরে ধীরে বাঁকানো। (২) দাঁড়িয়ে ঘাড় সামনে ও পিছনে বাঁকানো। (৩) পর্যায়ক্রমে ঘাড় ঘোরানো—উভয়দিকে।

হাতের কাঁধের ব্যায়াম

(১) দাঁড়িয়ে দুই হাত ঘোরানো-বিপরীত দিকে চালনা করা। (২) দাঁড়িয়ে দুই হাত একসঙ্গে ঘোরানো। (৩) দু-হাত পাশাপাশি মাথার উপরে তোলা । (৪) দুই হাতের কবজি উভয়দিকে ঘোরানো।

কোমর-এর ব্যায়াম

(১) পা জোড়া করে হাত দুটোকে সোজা করে মাথার উপরে নিয়ে তালু দুটোকে পরস্পরের দিকে রাখতে হবে, এই অবস্থায় শরীর বাঁ দিকে ধীরে ধীরে বাঁকাতে হবে ও ডান দিকে বাঁকাতে হবে, পা সামান্য ফাঁকা করে দাঁড়িয়ে।

(২) দু-হাত দিয়ে কোমর ধরে শরীর ধীরে ধীরে বাঁ দিকে বাঁকিয়ে বাঁ দিকেই দেখতে হবে। আবার ধীরে ধীরে ডান দিকে বাঁকিয়ে ডান দিকেই দেখতে হবে।

(৩) পা সামান্য ফাঁকা করে দাঁড়িয়ে হাত দুটোকে সোজা করে মাথার উপরে নিয়ে তালু দুটো পরস্পরের দিকে রেখে সামনে ঝোঁকানো ও পিছনে বাঁকানো।

দৌড়ানোর গতিবেগ বৃদ্ধির জন্য অনুশীলন

(১) বিভিন্ন অবস্থান থেকে (পজিশনাল) দৌড়।
(২) দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় বাঁশির সঙ্গে সঙ্গে সামনে দৌড়ানো।
(৩) বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে পিছনে ঘুরে (১৮০°) সোজা দৌড়ানো।
(৪) বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে এক পাক ঘুরে (৩৬০°) সোজা দৌড়ানো।
(৫) হাঁটু দুটো ভাঁজ করে হাত দুটো পাশে মাটিতে রেখে বাঁশির আওয়াজ পাওয়ামাত্র উঠে সোজা সামনে দৌড়ানো।
(৬) চুনের দাগের উপর সোজাভাবে হাঁটা ।

দৌড়

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৯

অন ইওর মার্কস-এর ভঙ্গিমা

(১) এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে দৌড় আরম্ভের রেখার পিছনে এসে বসতে হবে ।

(২) সামনের পা দৌড় আরম্ভের রেখার পিছনে এসে বসতে হবে ।

(৩) সামনের পা দৌড় শুরুর রেখার থেকে এক থেকে দেড়-পা দূরত্বে রাখতে হবে এবং পিছনের পা এমনভাবে রাখতে হবে যাতে ওই পায়ের হাঁটু শক্তিশালী পায়ের অর্থাৎ সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশ অথবা গোড়ালির কাছাকাছি দূরত্বে সাধারণভাবে অবস্থান করবে ।

(৪) সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশের কাছে, পিছনের পায়ের হাঁটুকে রাখতে হবে।

(৫) খুব তাড়াতাড়ি ব্লক ছেড়ে বেরোনোর জন্য কাঁধের ঠিক নীচের লাইনে হাতের আঙুলগুলো রাখতে হবে।

(৬) দু-পায়ের মধ্যে প্রায় ৩৫ থেকে ৪৫ সেমি ব্যবধান রাখতে হবে।

(৭) বসার পর হাত দুটিকে দৌড় আরম্ভের রেখা বরাবর কাঁধের সমান দূরত্বে রাখতে হবে।

(৮) বুড়ো আঙুল ও অন্য চারটি আঙুলের মধ্যে '^' আকারের ব্রিজ তৈরি করতে হবে।

(৯) দু-হাতের কনুই সোজা রাখতে হবে।

(১০) শরীরের বেশিরভাগ ওজনটা দু-হাত ও দু-পায়ের উপরে রাখতে হবে।

সেট

এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে মাটিতে ঠেকে থাকা পিছনের পায়ের হাঁটু মাটি থেকে যেমন উঠবে তেমনি একইসঙ্গে নিতম্ব ধীরে ধীরে তুলতে হবে। নিতম্ব ততটাই উঠবে যাতে সামনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণ ও পিছনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে ১০০ থেকে ১১০ ডিগ্রির কাছাকাছি কোণ তৈরি হবে। দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখা থেকে ১ থেকে ২ ফুট দূরত্বে রাখতে হবে। শরীরের ওজন সমভাবে দুই হাত ও পায়ের মধ্যে স্থিতাবস্থায় আনতে হবে। কোমরের নিম্নভাগ কাঁধের থেকে সামান্য উপরে থাকবে। হাত সম্পূর্ণ প্রসারিত করতে হবে।

ফায়ার (গো)

'ফায়ার'-এর সঙ্গে সঙ্গে পিছনের পা মাটিতে /ব্লকে ধাক্কা দিয়ে সামনে আনতে হবে। একইসঙ্গে হাত দুটিও মাটিতে ধাক্কা দিয়ে পায়ের বিপরীত হাতটি সামনে আনতে হবে। শরীর সামনের দিকে কিছুটা ঝুঁকিয়ে রাখতে হবে। মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি একটি সমান রেখায় প্রসারিত হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে নীচে রাখতে হবে।

দৌড়

তৃতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৩০

দৌড়ের কৌশলগত বিষয়

হাতের ভঙ্গিমা

হাত কনুই থেকে ভেঙে ঊর্ধ্ববাহুর সঙ্গে নিম্নবাহুকে সমকোণে রেখে সামনের দিকে সাধারণ এবং স্বাভাবিক অথচ পায়ের সঙ্গে ছন্দ রেখে দোলাতে হবে। যে হাত সামনে যাবে স্বাভাবিক ছন্দে তার বিপরীত পা আগে আসবে। হাতের আঙুলগুলি জোড়া এবং সামান্য মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় বুড়ো আঙুল আলতোভাবে অন্য আঙুলের উপর রাখা থাকবে।

পায়ের ভঙ্গিমা

দৌড় শুরুর প্রথম তিনটি বা চারটি পদক্ষেপে হাঁটু বেশি উচ্চতায় উঠবে না। পঞ্চম বা তার পরবর্তী পদক্ষেপগুলিতে হাঁটু বুকের সমান উচ্চতায় উঠিয়ে দৌড়ানোর চেষ্টা করতে হবে।

মাথা এবং শরীরের ঊর্ধ্বাঙ্গের ভঙ্গিমা

মাথা সোজা ও স্বাভাবিক রাখতে হবে। দৌড়ের শুরুতে দৃষ্টি নীচে মাটির দিকে থাকলেও পরবর্তীকালে দৃষ্টি দৌড়ের সমাপ্তিরেখার দিকে রাখতে হবে। নিতম্ব কিছুটা পিছনে রাখা দরকার, যাতে হাঁটু কোমর উচ্চতায় তুলতে সহজ হয়। প্রথম তিন/চার পদক্ষেপ শরীরের ভার সামনের দিকে রাখতে হয়।

দৌড় শেষের কৌশল

রান থ্রু পদ্ধতি — দৌড় শেষের রেখাকে গুরুত্ব না দিয়ে তারও দশ মিটার দূরত্বে একটি কাল্পনিক রেখা চিন্তা করে ওই স্থান পর্যন্ত অতি গতিসম্পন্ন অবস্থায় দৌড় শেষ করা।

দীর্ঘলম্ফন

দীর্ঘলম্ফন

(ক) দৌড়ে আসা

দৌড়ে আসার প্রধান উদ্দেশ্য হলো শরীরের মধ্যে ভরবেগ প্রাপ্ত করা। টেক অফ বোর্ড থেকে লাফ দেওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীকে সর্বোচ্চ গতিবেগে পৌঁছানোর জন্য যতটা দূরত্ব প্রয়োজন সেই খেলোয়াড়কে ততটা দূর থেকে প্রস্তুতি দৌড় শুরু করতে হবে। প্রারম্ভিক দৌড়ের শেষ পদক্ষেপটি তুলনামূলক কম দৈর্ঘ্যের হবে। টেক অফ বোর্ড থেকে পা মেপে প্রারম্ভিক দৌড়ের দূরত্ব ও পদক্ষেপ ঠিক করতে হয়।

(খ) মাটি ছেড়ে ওঠা (টেক অফ)

দৌড়ে আসার শেষ পদক্ষেপে শক্তিশালী পাটিকে টেক অফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে এবং বিগত ভরবেগকে কাজে লাগিয়ে লম্ফনকারী হাওয়াতে ভাসতে শুরু করে। মাটি ছেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে যদি পায়ের পেশি ও হাতের পেশির একইসঙ্গে সাহায্য নেওয়া যায় তবে লম্ফনের ফল ভালো হবে।

(গ) হাওয়াতে ভাসা

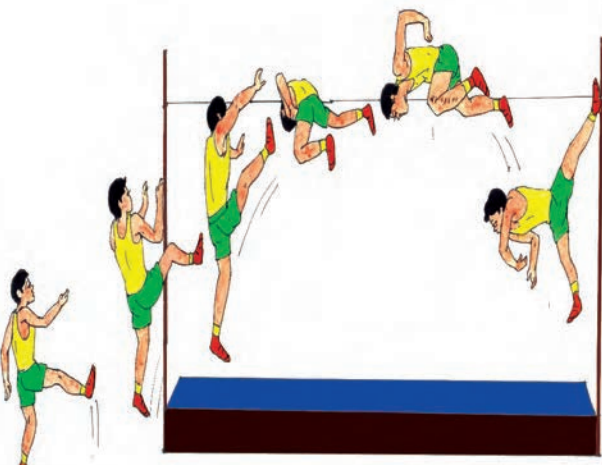
ধনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটি সামনে আনতে হবে এবং হাত দুটিকে নীচের দিক দিয়ে পিছন দিকে এক ঝটকায় বুক সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

(ঘ) মাটিতে নামা

মাটিতে নামার সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার ঠিক আগের মুহূর্তে পা দুটিকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে, যাতে যতটা সম্ভব বেশি দূরত্ব লাভ করা যায়। গোড়ালি দুটি প্রথমে বালিকে বা মাটিকে স্পর্শ করবে ও স্পর্শ করার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু দুটিকে ভেঙে নিয়ে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে সামনে চলে আসতে হবে।

উচ্চলম্ফন

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩২

উচ্চলম্ফন (স্ট্রাডেল রোল)

পদ্ধতি :

(১) যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, ক্রসবার অতিক্রম করবার পর সেই পায়ের বিপরীত পায়ের উপরে ভর দিয়ে মাটিতে নামতে হবে।

(২) ক্রসবারের উপর দেহটা লম্বালম্বিভাবে রাখতে হবে।

(৩) কাঁধ ক্রসবারের সমান্তরাল থাকবে।

(৪) পেটটা ক্রসবারের কাছাকাছি রাখতে হবে।

(৫) দেহটাকে সহজেই ক্রসবারের উপর দিয়ে নিয়ে যেতে হবে ।

(ক) দৌড়ে আসা :

(১) সাধারণত ৬ থেকে ৭ পদক্ষেপ দৌড়ে আসতে হবে।

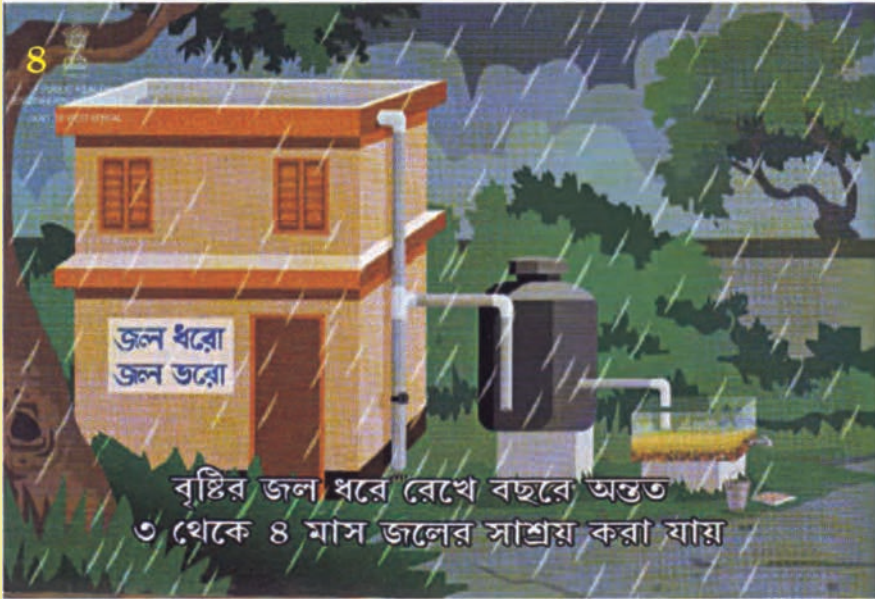
(২) লাফানোর জন্য দৌড় শুরু করার সময় ক্রসবারের সঙ্গে ২৫° থেকে ৪০° কোণ সৃষ্টি করে দাঁড়াতে হবে।

(খ) মাটি ছেড়ে ওঠা : মাটি ছাড়ার পর বিপরীত ও সেই দিকের হাতকে ক্রসবারের উপর প্রথমে নিয়ে যেতে হবে।

(গ) ক্রসবার অতিক্রম করা : ক্রসবারের উপরে এসে শরীরের অংশটাকে নীচের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে, যাতে পেটের দিকটাকে ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা যায়।

(ঘ) মাটিতে নামা : যে হাত ও পা প্রথমে মাটিতে নামবে সেই দিকের পা ও কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত মাটিতে নামিয়ে হাতটাকে দেহের ভিতরের দিকে টেনে নিয়ে গড়িয়ে যেতে হবে।

জল সংরক্ষণ

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৩

১) বছরে অন্তত একবার জল পরীক্ষাগারে পানীয় জল পরীক্ষা করান।

২) জল পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে ব্যবস্থা গ্রহণ।

৩) বৃষ্টির জলের বিভিন্ন ব্যবহার।

৪) বৃষ্টির জল ধরে রেখে বছরে অন্তত ৩ থেকে ৪ মাস জলের সাশ্রয় করা যায়।

৫) জলের এইরকম ব্যবহার বিভিন্নরকম অসুখ ডেকে আনে।

৬) প্রয়োজনমতো জল ব্যবহার করুন, অযথা পানীয় জল নষ্ট করবেন না।

৭) পানীয় জলের অপচয় করবেন না।

বিনোদনমূলক খেলা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৪

১. বিড়াল এবং ইঁদুর

এই খেলায় দলের সকলে পরস্পরের হাত ধরে একটি বৃত্ত তৈরি করবে। খেলোয়াড়দের মধ্য থেকে একজনকে বিড়াল এবং অন্যজনকে ইঁদুর নামকরণ করতে হবে। বিড়াল থাকবে বৃত্তের বাইরে এবং ইঁদুর থাকবে বৃত্তের মধ্যে। বিড়ালের উদ্দেশ্য থাকবে তাড়া করে যেভাবেই হোক ইঁদুরকে ছোঁয়া। ইঁদুর বিড়ালের হাত থেকে বাঁচার জন্য ইচ্ছামতো বৃত্তের মধ্যে এবং বাইরে যাতায়াত করতে পারবে। বিড়াল বৃত্তের মধ্যে ঢোকার বা বৃত্তের বাইরে যাওয়ার জন্য বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়দের কাছে বাধা পাবে। যে সমস্ত খেলোয়াড় হাত ধরে বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে, তারা চেষ্টা করবে পরস্পরের হাত ধরা অবস্থাতেই বিড়ালকে বৃত্তের ভেতরে ঢুকতে বা বৃত্তের বাইরে যেতে না দিতে। কিন্তু ইঁদুরকে ছুঁয়ে ফেললে ওখানেই খেলাটির সমাপ্তি ঘটবে।

২. টিয়া ও কাকাতুয়া

খেলা শুরু করার আগে অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড়দের সমান দুটি দলে ভাগ করে একটি দলের 'টিয়া' এবং অপর দলের 'কাকাতুয়া' নামকরণ করতে হবে। দুটি দল মাঠের উভয়প্রান্তে মুখোমুখি সমান্তরাল লাইনে দাঁড়াবে। খেলার শিক্ষক খেলা শুরুর সংকেত দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে উভয় দলের খেলোয়াড়েরা পরস্পরের অভিমুখে হেঁটে এগোতে শুরু করবে। এভাবে পরস্পরকে অতিক্রম করার আগে শিক্ষক হঠাৎ যদি বলেন 'টিয়া', তাহলে টিয়া দলটি কাকাতুয়া দলকে তাড়া করে ছুঁয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবে। কাকাতুয়া দল তখন নিজেদের প্রান্তে পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবে। এই দলের যে ধরা পড়বে সে টিয়া দলে যোগ দেবে। আবার শিক্ষক 'কাকাতুয়া' বললে কাকাতুয়া দল টিয়া দলকে তাড়া করবে। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

৩. বিষাক্ত বল

এই খেলা আরম্ভ করার আগে দুটো দল তৈরি করে নিতে হবে। একটি দল প্রয়োজনমতো বড়ো বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে এবং অন্য দল বৃত্তের মধ্যে অবস্থান করবে। বৃত্ত তৈরিকারী দলের হাতে একটি ফুটবল দেওয়া হবে এবং তারা চেষ্টা করবে বৃত্তের ভিতরে যেসব খেলোয়াড় আছে তাদের লক্ষ করে বল ছোড়া। বৃত্তের ভিতরের খেলোয়াড় বল এড়ানোর জন্য যে-কোনো কৌশল অবলম্বন করতে পারবে, তবে কোনোমতেই তারা বল স্পর্শ করতে বা বৃত্তের বাইরে যেতে পারবে না। বৃত্তের বাইরের খেলোয়াড়েরা বৃত্তের মধ্যে প্রবেশ করে বল ধরতে বা ছুড়তে পারবে না। বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়েরা কেউই বৃত্তের মধ্যে প্রবেশ করে বল ধরতে বা ছুড়তে পারবে না। বৃত্তের ভিতরে থাকা কোনো খেলোয়াড়ের গায়ে বল লাগলে সে 'আউট' হয়ে বৃত্তের বাইরে চলে আসবে। ৫ মিনিট করে উভয়দলই খেলার সুযোগ পাবে। এই সময়ের মধ্যে যদি দলের সকলে আউট হয়ে যায় তাহলে পুনরায় ওই দলই আবার বৃত্তের ভিতর এসে সময় না শেষ হওয়া পর্যন্ত খেলে যেতে থাকবে। বিরতির পর স্থান পরিবর্তন করে প্রথম অবস্থায় বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়েরা বৃত্তের মধ্যে যাবে এবং বৃত্তের ভিতরে খেলোয়াড়েরা বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে। নির্ধারিত সময়ের মধ্যে যে দল বেশি সংখ্যক খেলোয়াড়কে আউট করবে তারাই বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।

বি. দ্র : শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুযায়ী এই সকল বিনোদনমূলক খেলা বছরে বিভিন্ন সময়ে খেলাবেন।

বিনোদনমূলক খেলা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৫

লুকোচুরি খেলা

পশ্চিমেতে জোড়াপুকুর
পুবেতে ফকির চাচার বাড়ি।
পিচরাস্তায় দক্ষিণ শেষ
উত্তরে রুপালিদের বাড়ি।
এই সীমানায় হারিয়ে যাবে
লুকিয়ে থাকার দল।
বাজলে বাঁশি খোঁজা শুরু
চল খুঁজতে চল।
বিকেল হলেই মন ছটফট
খেলব লুকোচুরি।
খেলা হলেই খুশি সবাই
জিতি কিংবা হারি।

স্থান : লুকোচুরির খেলার পরিবেশ।

অংশগ্রহণ : বেশি সংখ্যক ছাত্রছাত্রী।

নিয়ম : একটি দলের মধ্যে একজনকে বেছে নেওয়া হবে যে প্রথম অনুসন্ধানকারী হিসাবে চিহ্নিত হবে। সেই অনুসন্ধানকারী প্রথমে দু-হাত দিয়ে দু-চোখ বন্ধ করে দেয়ালের দিকে পিছন ফিরে দাঁড়িয়ে থাকবে, যাতে সে পরবর্তী ঘটনার বিষয় দেখতে না পারে। তাকে সময় দেওয়া হবে এক মিনিট। ওই সময়ের মধ্যে দলের অন্য ছাত্র/ছাত্রীরা যে যার পছন্দমতো স্থানে লুকিয়ে পড়তে পারে। সকলে লুকিয়ে পড়লে শিক্ষক/শিক্ষিকা অনুসন্ধানকারীকে 'খোঁজো' বা 'শুরু করো' নির্দেশ দিলেই অনুসন্ধানকারী বিভিন্ন শিকারি জন্তুর ভঙ্গিমায় চারিদিকে খোঁজা শুরু করবে। যাকে দেখে নাম ধরে ডাকবে সে আউট হবে। এইভাবে সকলকে আউট করার প্রচেষ্টা চালিয়ে যাবে। আর লুকিয়ে থাকা খেলোয়াড়েরা যদি অনুসন্ধানকারী খেলোয়াড়কে পিছন থেকে স্পর্শ করে ধাপ্পা দিতে পারে তাহলে অনুসন্ধানকারীকে আবার পূর্বের ন্যায় ভূমিকা গ্রহণ করতে হবে। আর অনুসন্ধানকারী সকলকে আউট করতে পারে, তাহলে অনুসন্ধানকারী প্রথমে যাকে আউট করেছে সে অনুসন্ধানকারীর ভূমিকা গ্রহণ করবে।

ইচিং বিচিং

খেলার পদ্ধতি

তিনজনের খেলা প্রথমে দুজনের পা লম্বা করে মুখোমুখি বসবে। হাঁটু ভাঁজ না করে একে অপরের পায়ের পাতায় পা লাগিয়ে বসবে। তৃতীয়জন ওই পায়ের মাঝখান দিয়ে লাফিয়ে যাবে। এরপর বসে থাকা দুজন ডান পায়ের উপর বাঁ পা রাখবে। অনুরূপভাবে দ্বিতীয়জন লাফিয়ে যাবে। এরপর বসে থাকা দুজন বাঁ পায়ের বুড়ো আঙুলের উপরে বাঁ বিঘত রাখবে। তৃতীয় খেলোয়াড়টি লাফিয়ে যাবে। এই উচ্চতা অতিক্রম করতে পারলে বাঁ বিঘতের উপর ডান বিখত রাখবে। এইভাবে সবচেয়ে বেশি উচ্চতা পার হয়ে গেলে একটা রাউন্ড সম্পূর্ণ হবে।

এবার দুজন ওই একইভাবে পা ফাঁক করে বসবে। দুজনেরই পায়ে পা লেগে থাকবে। এবার ওই দূরত্ব লাফ দিয়ে পার হতে হবে এবং পায়ে দু-পায়ের মাঝে জিগজ্যাগ করে জায়গার পরিবর্তন না করে লাফাতে হবে। পা ক্রস করে লাফানোর সময় মুখে ইচিং বিচিং, ইচিং বিচিং ....বলবে।

খো-খো

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৬

খো-খো খেলার ক্রীড়াকৌশলকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়।

(১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল (২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল।

(১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল

(ক) বর্গক্ষেত্রে বসা : কেন্দ্রপথে আটটি বর্গক্ষেত্র অনুধাবকদের বসার জন্য নির্দিষ্ট আছে। বর্গক্ষেত্রে এমনভাবে বসতে হবে যাতে খো পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দ্রুত বর্গক্ষেত্র ত্যাগ করে ধাবককে তাড়া করা যায়। বর্গক্ষেত্রে বসার সময় সর্বদা পায়ের পাতা ও হাতের আঙুলের উপর ভর দিয়ে বসতে হবে। পায়ের পাতা দুটি বর্গক্ষেত্রের নির্দিষ্ট সীমানার মধ্যে এবং হাতের বুড়ো আঙুল ও অন্যান্য আঙুলের মধ্যে ইংরাজি '$\wedge$' আকার তৈরি করে কেন্দ্রপথের বাইরে মাটিতে স্থাপন করতে হবে। দেহের ওজন হাতের আঙুলের উপর থাকবে। সামনের দিকে একটু ঝুঁকে বসতে হবে।

(খ) বর্গক্ষেত্র থেকে ওঠা : প্রথমত 'খো' পাওয়ার পর যেদিকে বেরোতে হবে সেই দিকের পা প্রথমে বের করতে হবে অর্থাৎ ডান দিকে যেতে হলে ডান পা এবং বাম দিকে যেতে বাঁ পা বের করতে হবে। সুতরাং, কাছাকাছি পা বের করে বর্গক্ষেত্র ছাড়া যেতে পারে।

আবার অনেক সময় বর্গক্ষেত্র থেকে এড়োপথ ধরে সোজা বেরোনোর সময়— (i) মানুষের মতো দু-পায়ে, একটু নীচু হয়ে যাওয়া। (ii) বাঁদরের মতো চার হাত-পায়ে চলা এবং (iii) মানুষের দৌড়ানোর ভঙ্গিতে যাওয়া যেতে পারে।

(গ) সঠিকভাবে খো দেওয়ার পদ্ধতি : খো দেওয়ার সময় সক্রিয় অনুধাবককে সতর্ক থাকতে হবে, এমনভাবে খো দিতে হবে যাতে বসে থাকা অনুধাবক দ্রুততার সঙ্গে বর্গক্ষেত্র থেকে বেরোতে পারে এবং দেহের ভারসাম্য হারিয়ে না ফেলে, সেইসঙ্গে খো দেওয়ার মাধ্যমে ধাবককে অনুধাবকরা নিজেদের আয়ত্তে এনে আউট করতে পারে। হাতের কবজি ভেঙে আঙুল দিয়ে পিঠের মাঝখানে আস্তে করে স্পর্শ করে খো দিতে হবে। পিঠে স্পর্শ করে খো দেওয়ার কাজটা তিনরকমভাবে করা যায়।

সাধারণ খো : সক্রিয় অনুধাবক বসে থাকা অনুধাবকের কাছে এসে নিকটবর্তী হাত দিয়ে খো দেওয়ার কাজটা সঠিকভাবে সম্পন্ন করলে তাকে সাধারণ খো বলে। সাধারণ খো দিয়ে খেলা আক্রমণাত্মকভাবে খেলানো যায়।

দ্রুত খো : সক্রিয় অনুধাবক বসে থাকা অনুধাবকের পিঠে পৌঁছানোর আগেই নিকটবর্তী হাত বাড়িয়ে পা দুটোকে এড়ো পথের পিছনে রেখে পিঠকে স্পর্শ করে খো দেওয়ার পদ্ধতিকে দ্রুত খো দেওয়া বলা হয়। দ্রুত খো দিয়ে আক্রমণ খুব দ্রুততার সঙ্গে করা যায়।

খো-খো

হাত দিয়ে মৃদু আঘাত করা : ছুটন্ত ধাবক যখন কেন্দ্রপথের একপাশ থেকে অন্য পাশে স্থান পরিবর্তন করে নিজেকে বাঁচাবার জন্য, তখন সক্রিয় অনুধাবক শরীর সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে হাত বাড়িয়ে ধাবকের পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করে আউট করার পদ্ধতিকে ট্যাপিং বলে।

(২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল

অনুধাবকের আক্রমণ থেকে বাঁচার জন্যে ধাবককে অর্থাৎ প্রতিরক্ষককে বিভিন্নরকম ক্রীড়াকৌশল অবলম্বন করতে হয় এবং বাঁচার জন্য সর্বদা উপস্থিতবুদ্ধি প্রয়োগ করতে হয়।

(ক) একক শিকলে খেলা : একক শিকল পদ্ধতিতে খেলার সময় ধাবককে বর্গক্ষেত্রে বসে থাকা প্রত্যেক অনুধাবকের পিঠের পিছন দিক দিয়ে দ্রুত কেন্দ্রপথ অতিক্রম করে অন্য প্রান্তে পালিয়ে যেতে হয়। পালাক্রমে একজন অনুধাবকের পিঠের দিক থেকে অপর আর একজনের পিঠের দিকে চলে যেতে হয়, যাতে সক্রিয় অনুধাবক সহজে তার নাগাল না পায়। শিকল পদ্ধতিতে দৌড়োনোর সময় প্রতিবার কেন্দ্রপথ অতিক্রম করার সময় অনুধাবকের পিঠের দিকে যে হাত থাকবে সেই হাতের দিক দিয়ে মুহূর্তের জন্য ঘাড় ঘুরিয়ে সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রাখতে হবে। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে অনুধাবকদের পিঠ দিয়ে ঢোকার সময় একটু দূরত্ব রেখে দৌড়োতে হবে যাতে সক্রিয় অনুধাবক হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করতে না পারে। এইভাবে ১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং, ৫ নং ও খুঁটির মাঝামাঝি পৌঁছে সামান্য সময় সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রেখে ৭ নং বর্গক্ষেত্রে খো পড়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিরক্ষককে খুঁটি ধরতে হয়।

(খ) বৃত্তে খেলা : অনুধাবকদের আক্রমণ থেকে নিজেকে বাঁচাবার জন্য প্রতিরক্ষক যখন চারজন অনুধাবককে নিয়ে কল্পিত একটি বৃত্তাকার পথে নিজের গতিবিধি বজায় রাখে তখন তাকে রিং খেলা বলে। এই পদ্ধতিতে খেলার জন্য প্রতিরক্ষকের শারীরিক সক্ষমতা, শারীরিক পটুতা, শারীরিক ক্ষিপ্রতা উচ্চমানের হওয়া প্রয়োজন। রিং পদ্ধতিতে প্রতিরক্ষক যখন কোনো অনুধাবকের মুখ দিয়ে প্রবেশ করে কেন্দ্রপথের একপাশ থেকে অন্য পাশে যায় এবং এড়োপথের সমান্তরাল খুঁটির রেখার দিকে মুখ করে পার্শ্বরেখার দিকে এগোতে থাকে। তারপর আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে নামতে পরবর্তী অনুধাবকের মুখ দিয়ে আবার কেন্দ্রপথের আগের অর্ধে একইরকমভাবে পার্শ্বরেখার দিকে এগোতে থাকে। তারপর আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে নামতে পরবর্তী অনুধাবকের মুখ দিয়ে আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে হবে। এই রিং খেলা তিনরকমভাবে খেলা যেতে পারে।

(গ) মিশ্র খেলা : ধাবক যখন নিজেকে বাঁচাবার জন্য কখনও একক শিকল, জোড়া শিকল, ছোটো বৃত্ত, মাঝারি বৃত্ত বা বড়ো বৃত্তে খেলে নিজেকে প্রতিরক্ষা করে তখন তাকে মিশ্র খেলা বলে।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩৮

প্রথম ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো ফাঁক করে পাশাপাশি মাটিতে রেখে এবং একই সঙ্গে দু-হাত দু-পাশে সোজা রেখে কাঁধ বরাবর তুলতে হবে। হাতের তালু যেন মাটির দিকে থাকে।

(২) আবার লাফিয়ে হাত দুটিকে কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে পা দুটো জোড়া করতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে রাখতে হবে।

(৩) আবার লাফিয়ে পা দুটো ফাঁক করে পাশাপাশি মাটিতে রেখে এবং একইসঙ্গে দু-হাত দু-পাশে সোজা রেখে কাঁধবরাবর তুলতে হবে। হাতের তালু যেন মাটির দিকে থাকে।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো পাশাপাশি অল্প ফাঁকা করে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের সামনে রাখতে হবে। দেখতে হবে দু-হাতের আঙুল যেন পরস্পরের দিকে এবং হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

(২) বাঁ হাত একইভাবে রেখে ডান হাতকে সোজা করে শরীরটা কোমর থেকে মোচড় দিয়ে ডানদিকে নিয়ে যেতে হবে।

(৩) ২ নং ভঙ্গি থেকে ডান হাতকে একইভাবে বুকের কাছে এনে ১নং ভঙ্গিতে আসতে হবে।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

তৃতীয় ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো পাশাপাশি অল্প ফাঁকা করে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের সামনে রাখতে হবে। দেখতে হবে দু-হাতের আঙুল যেন পরস্পরের দিকে এবং হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

(২) ডান হাত একইভাবে রেখে বাঁ হাতকে সোজা করে শরীরটা কোমর থেকে মোচড় দিয়ে ডানদিকে নিয়ে যেতে হবে।

(৩) ২ নং ভঙ্গি থেকে বাঁ হাতকে একইভাবে বুকের কাছে এনে ১নং ভঙ্গিতে আসতে হবে ।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

বি. দ্র. : শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী পা থেকে মাথা পর্যন্ত বিভিন্ন অঙ্গের খালি হাতের ব্যায়াম সংযোজন করতে পারেন।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৯

প্রস্তুত অবস্থায় পা জোড়া এবং রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের কাছে ধরা

১ নং ড্রিল

১) বাঁ-পা বাঁদিকে কাঁধের সমদূরত্বে রাখতে হবে। হাত দুটি রিং ধরা অবস্থায় সোজা মাথার উপর তুলে ধরতে হবে।

২) কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ বাঁদিকে মোচড় দিয়ে ঘোরাতে হবে। রিং ধরা অবস্থায় হাত দুটি মাথার উপর রাখতে হবে। দৃষ্টি বাঁদিকে দূরে থাকবে।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

২ নং ড্রিল

১) প্রস্তুতি অবস্থান থেকে বাঁ পা অর্ধেক বাঁদিকে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে অর্ধেক বাঁদিকে রাখতে হবে।

২) বাঁ পায়ের উপর শরীরের ভর রেখে কোমর থেকে দেহের উপরি অংশকে সামনে ঝোঁকাতে হবে। দু-হাতে রিং ধরা অবস্থায় রিং বাঁদিকে পায়ের সামনে রাখতে হবে। দৃষ্টি মাটির দিকে থাকবে।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা-জোড়া সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

৩ নং ড্রিল

১) বাঁ পা বাঁদিকে রাখতে হবে। বাঁ হাত বাঁদিকে সম্পূর্ণ সোজা করে রিংটাকে ধরতে হবে। এবং ডান হাত কনুই থেকে ভেঙে রিংটাকে ধরতে হবে।

২) বাঁ পা হাঁটু থেকে সামনের দিকে ঝোঁকাতে হবে। দু-হাত দিয়ে রিংটাকে ধরতে হবে। রিংটাকে বাঁ কাঁধের উপর নিতে হবে তিরধনুক ধরার ভঙ্গিতে ।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা জোড়া সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪০

সারিনৃত্যের গান

ও — কাইয়ে ধান খাইল রে
খেদানের মানুষ নাই;
খাওয়ার বেলায় আছে মানুষ
কামের বেলাই নাই—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ওরে হাত পাও থাকিতে তোরা
অবশ হইয়া রইলি;
কাইয়ে না খেদাইয়া তোরা
খাইবার বসিলি—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ওরে— ও পাড়াতে পাটা নাই পুতা নাই
মরিচ বাটে গালে,
তারা খাইল তাড়াতাড়ি
আমরা মরি ঝালে—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ভঙ্গিমা

বৃত্তাকারে অথবা তিন তিন লাইনে দু-পা সামনে মেলে সোজাভাবে বসতে হবে ।
দু-হাত দু-কাঁধের পাশে তুলে ১ বললে দু-হাত টানটান করে সামনের পায়ের পাতার কাছে নিতে হবে। মাথা ঝুঁকিয়ে হাঁটুর কাছে ছোঁয়ানোর চেষ্টা বা ভঙ্গি। ২ বললে দু-হাত উপরে তোলা, শরীর সোজা করে দাঁড় টানার মতো ভঙ্গি করতে হবে। ও কাইয়ে ----------- কামের বেলাই নাই— কাইয়ে ধান খাইল রে (১ নং) ওরে হাত পাও-------- খাইবার বসিলি কাইয়ে ধান---- (২ নং)।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪১

কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য পায়খানা খুব শক্ত হয়ে যায়। পায়খানা করতে কষ্ট হয়। পায়খানা পরিষ্কার হয় না। এর সঙ্গে দুই বা তার বেশি দিন ধরে পায়খানা না হলেও তাকে কোষ্ঠকাঠিন্য বলা হয়। অর্থাৎ কোষ্ঠকাঠিন্য বলতে আমরা বুঝি যখন কেউ তার স্বাভাবিকের চেয়ে কম বার মলত্যাগ করে এবং মলত্যাগ করতে কষ্ট হয় ও মল শক্ত-শুকনো হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয় :

(i) কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রধানত কারণ হলো খাদ্যে তন্তু বা ছিবড়ে জাতীয় খাবারের অভাব।

(ii) খাদ্যে ছিবড়ের পরিমাণ বেশি হলে মলের পরিমাণ বেশি হয়, তাই ঐ মল শরীর থেকে সহজেই বেরিয়ে যায়।

(iii) শৈশবকাল থেকে নিয়মিত মলত্যাগের অভ্যাস তৈরি না হওয়া।

(iv) পায়খানা পাওয়ার পরেও অনেকক্ষণ পায়খানা চেপে রাখা।

(v) বয়স্ক মানুষদের দীর্ঘক্ষণ শুয়ে বসে থাকার জন্যও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

(vi) কোন অপ্রকাশিত রোগের উপসর্গ হিসাবেও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা যায়।

উপসর্গসমূহ :

(i) শক্ত পায়খানা

(ii) পায়খানা করতে ব্যথা ও কষ্ট হয়

(iii) পেট ফুলে উঠে অস্বস্তিভাব দেখা দেয়

(iv) খিটখিটে মেজাজ।

কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে :

(i) আমাদের খাবারে যেসব ছিবড়ে জাতীয় পদার্থ থাকে সেগুলি আসলে সবজি ও ফলের কোষ প্রাচীর। এই ছিবড়ের মধ্যে অদ্রাব্য ছিবড়ে অপরিবর্তিত রূপে ক্ষুদ্রান্ত থেকে বৃহদন্ত্রে ঢোকে আর এদের জলধারণের ক্ষমতা বেশি হওয়ার ফলে তা সহজেই মল হিসাবে বেরিয়ে আসে।

(ii) অধিক পরিমাণে ফল, শাক-সবজি খেতে হবে।

(iii) প্রতিদিন নিয়মিত পায়খানায় যেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

তৃতীয় শ্রেণি কার্ড - ৪২

বমি

বিশেষ করে শিশুদের "পেটের গোলমাল" হলে বমি হয়। বীভৎস কোনো দৃশ্য দেখলেও কারো কারো বমি হয়। ছোট শিশুদের বমি হয় দুধ খাওয়ানোর সময়। জ্বর হলে বমি হয় আবার অনেকের কাশতে কাশতে বমি হয়।

কী কী কারণে বমি হতে পারে :

- ট্রেনে-বাসে যাতায়াত, সমুদ্র যাত্রায়
- পেটের কোন সমস্যা বা রোগের ফলে বমি হতে পারে
- পেটে তীব্র যন্ত্রণা হলে বমি হতে পারে
- বেশি জ্বর হলে বমি হতে পারে
- বিষক্রিয়া হলে বমি হতে পারে
- হেপাটাইটিস বা টনসিলের সংক্রমণে বমি হতে পারে পিত্তাশয়, কিডনি অথবা লিভারের অসুখে বমি হতে পারে।
- মাথায় আঘাত লাগলে বমি হতে পারে উদরাময়, কলেরা, কৃমি হলে বমি হতে পারে।

সাধারণ বমি কমাতে কী কী করতে হবে :

- যতক্ষণ বমি হবে ততক্ষণ কোন শক্ত খাবার খাওয়া যাবে না
- আদা, লেবুর রস মেশানো দুধ ছাড়া চা অল্প অল্প করে খেতে পারলে ভাল
- শরীরে জলের অভাবের জন্য ORS ঘনঘন খেতে হবে
- বমি বন্ধের ওষুধ খেতে হবে ডাক্তারের পরার্মশে
- শরীরে লবণ ও জলের অভাব হলে সেই ঘাটতি পূরণের জন্য শিরায় স্যালাইন চালাতে হবে জলের ঘাটতি পূরণের জন্য
- রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে
- বমির কারণ নির্ণয় করে ডাক্তারের পরামর্শ মতো রোগের চিকিৎসা করাতে হবে।

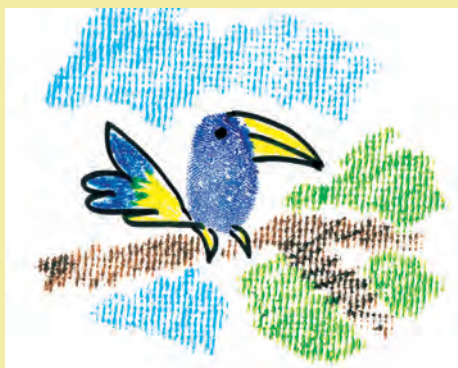
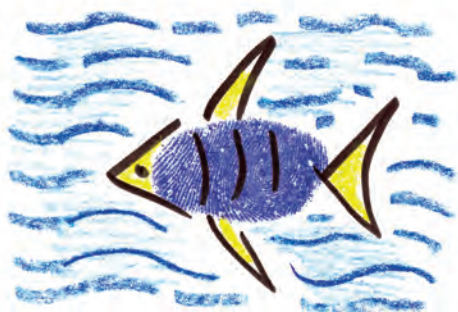
কী কবরে না :

- বাসি, পচা, অনেক সময় ধরে আঢাকা খাবার খাবে না
- রাস্তার পাশের কাটা ফল ও ফাস্ট ফুড খাবে না
- যে সব ওযুধে বমি হয় সেই সব ওযুধ খালি পেটে না খেয়ে কিছু খাবার পর খেতে হয়।

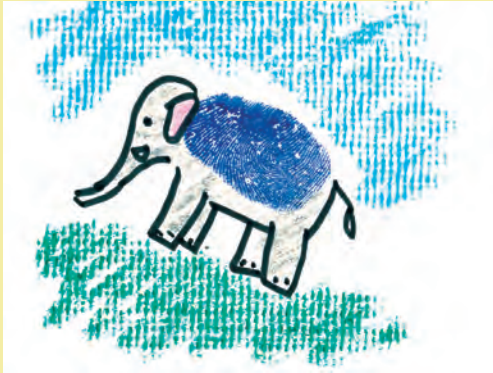
এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৩

নিজে আঁকি

এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৪

নিজে আঁকি

এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৫

নিজে আঁকি

এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৬

এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৭

এসো আঁকতে শিখি

তৃতীয় শ্রেণি

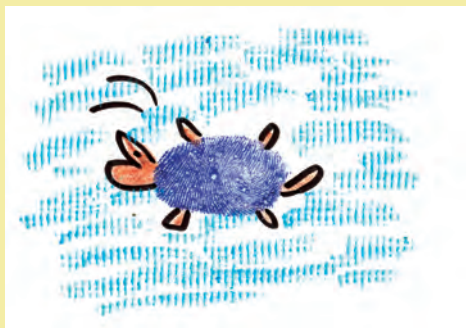
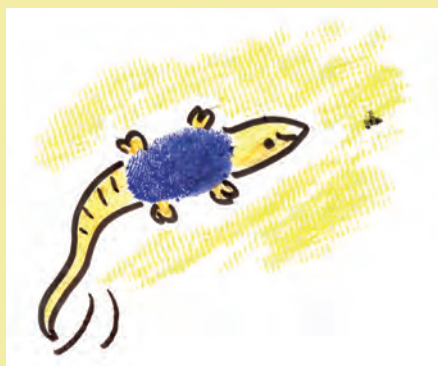
কার্ড - ৪৮

নিজে আঁকি

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৯

পথের পাঁচালি

যাবার আগে দেখে নিও
ঠিক আছে তো ব্রেক,
নিয়ম মেনে চালাও গাড়ি
কোরো না ওভারটেক।

লাইসেন্স না থাকলে গাড়ি
চালানো উচিত নয়,
পড়লে ধরা উপযুক্ত
শাস্তি পেতে হয়।

সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ —
রাখবে এটা মনে
নিজে জানো, পাশাপাশি
জানাও সকলজনে।
গাড়ি চালাও নিয়ন্ত্রণে
সামলে রাখো গতি
না হয় যেন নিজের এবং
অন্যজনের ক্ষতি।

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫০

পোস্টারে রং লাগাও আর এর সতর্কবার্তাটা সবার কাছে পৌঁছে দাও ! বুঝে-শুনে পথ চলো।

সতর্কবার্তাটি লেখো ....

....

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫১

পোস্টারে রং লাগাও আর এর সতর্কবার্তাটা সবার কাছে পৌঁছে দাও! বুঝে-শুনে পথ চলো।

সতর্ক বার্তাটি লেখো ....

....

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫২

পথের সংকেত বা চিহ্নগুলি জেনে নাও

থামো : এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ও বিশিষ্ট রোড সাইন। এটি চালককে তাৎক্ষণিক থামার জন্য ইঙ্গিত দেয়। সাধারণত, পুলিশ, ট্রাফিক ও টোল কর্তৃপক্ষ চেক পোস্টে এটি ব্যবহার করে থাকে।

সাইকেল নিষিদ্ধ : সাইকেল আরোহীদের সুরক্ষার কথা মাথায় রেখে যে সমস্ত রাস্তায় দ্রুত গতিতে যানবাহন চলাচল করে সেই সব রাস্তায় সাইকেল নিষিদ্ধ করা হয়েছে। তাই যে সব রাস্তায় এই চিহ্নটি আছে সে সব রাস্তা সাইকেল আরোহীরা ব্যবহার করতে পারে না।

নো পার্কিং : প্রধান শহরগুলির ক্ষেত্রে এই চিহ্ন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটি কোনো নির্দিষ্ট এলাকাতে পার্কিং-এ বাধা দেয়। এইক্ষেত্রে পার্ক করা গাড়ি তুলে নিয়ে যাওয়া হয় ও মালিক বা ড্রাইভারকে জরিমানা দিতে হয়।

ক্রস রোড : এই চিহ্ন জানায় যে সামনে একটা রাস্তার ক্রসিং আছে। এই চিহ্ন বোঝায় যে রাস্তা পার হওয়ার সময় গাড়ির গতি কম করে তবে রাস্তা পার হতে হবে সাবধানে দুদিকে তাকিয়ে।

ট্রাফিক আলোর সংকেত : রাস্তার চিহ্নগুলি জানায় যে এই রাস্তা তিন রং-এর আলোর সংকেত দ্বারা পরিচালিত। লাল আলোর সংকেত বলে থামো, হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান ও সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো।

খাড়া উৎরাই : এই রোড সাইন খাড়া উৎরাই সূচিত করা যাতে চালক তার জন্য প্রস্তুত হয়ে গাড়িকে সঠিক গিয়ারে চালায়। এই সময় গাড়ি বেশি গতিতে চালানো উচিত নয়। কারণ এই সময় গাড়ির নিয়ন্ত্রণ ঢিলা হয়ে যায়। এই চিহ্ন পাহাড়ি রাস্তায় দেখতে পাওয়া যায়।

SAFE DRIVE SAVE LIFE **পথ নিরাপত্তা শিক্ষা**

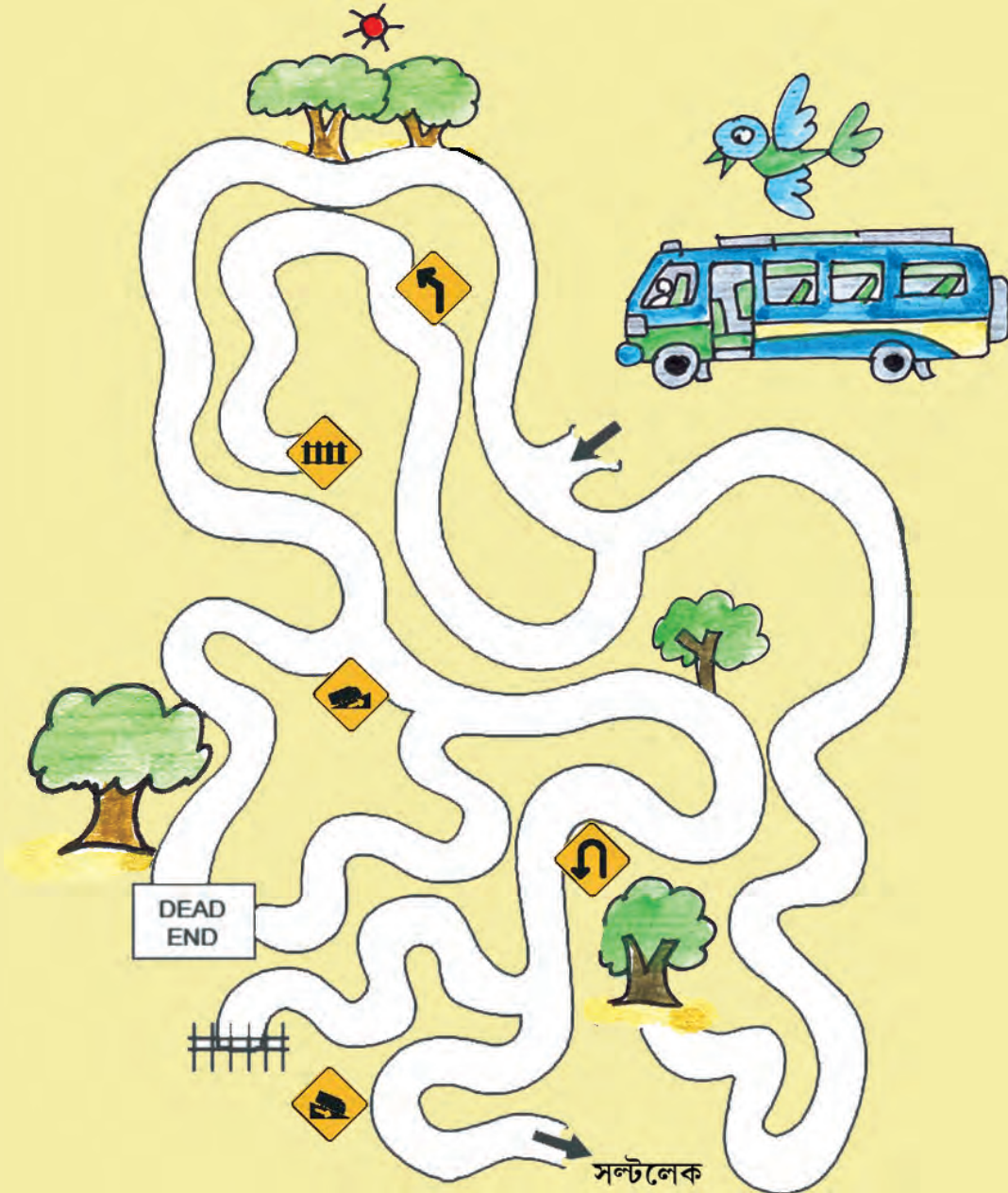
তৃতীয় শ্রেণি **কার্ড - ৫৩**

শুভ যাত্রা

তুমি ও তোমার বন্ধুরা প্রাথমিক বিদ্যালয়ের রাজ্যস্তরের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সল্টলেক বিবেকানন্দ যুবভারতী ক্রীড়াঙ্গনে খেলতে যাচ্ছো। আর তোমাদের গাড়ির চালককে গন্তব্য স্থান পর্যন্ত সুরক্ষিতভাবে পৌঁছানোর জন্য সড়ক সংকেতগুলি পড়তে ও বুঝতে সাহায্য করো।

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৪

তুমি ও তোমার পরিবারের পথ সুরক্ষার ৬টি উপায়

যদি তুমি তোমার গাড়ির পেছনের আসনে বসে থাকো, তবুও অবশ্যই সিট বেল্ট লাগাও। ধাক্কা লাগার সময় পেছনের আসনে বসে থাকা যাত্রীরও সমান ঝুঁকি রয়েছে।

শুধুমাত্র জেব্রা ক্রসিং দিয়েই রাস্তা পারাপার করবে। অনিয়ন্ত্রিত জেব্রা ক্রসিং-এ রাস্তা পার হওয়ার প্রথম অধিকার পথচারীর।

ছোটরা রাস্তার মাঝখানে সাইকেল চালাবে না।

সড়ক পারাপারের সময় কখনও দৌড়াবে না। প্রথমে ডাইনে দেখো, তারপর বাঁয়ে, তারপর আবার ডাইনে দেখো এবং যখন কোনো যানবাহন আসছে না, শুধুমাত্র তখনই সড়ক পারাপার করো।

সড়কের ওপর অথবা এর কাছে কখনও খেলবে না। খেলার জন্য পার্ক ব্যবহার করো।

সড়কের ওপর দিয়ে কখনও ঘুড়ির পেছনে দৌড়াবে না।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

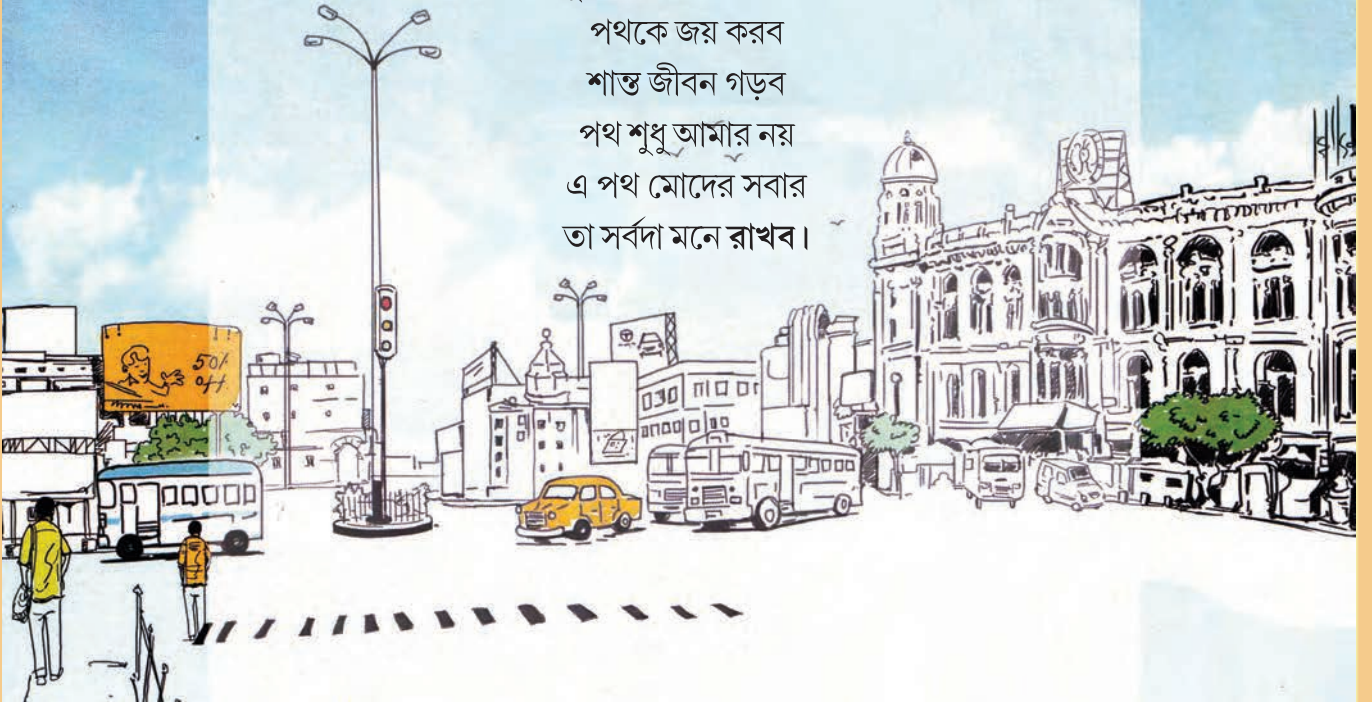
সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

SAFE DRIVE SAVE LIFE

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে **রাখব**।

সড়কের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তা মূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহড়া অনুশীলন করবে। পথনিরাপত্তা সপ্তাহের একটি নির্দিষ্ট দিনে শিক্ষাদপ্তরের নির্দেশমতো প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রী এই অঙ্গীকার করবে।

শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৬

বিদ্যালয়ের নাম ....

শিক্ষার্থীর নাম ....

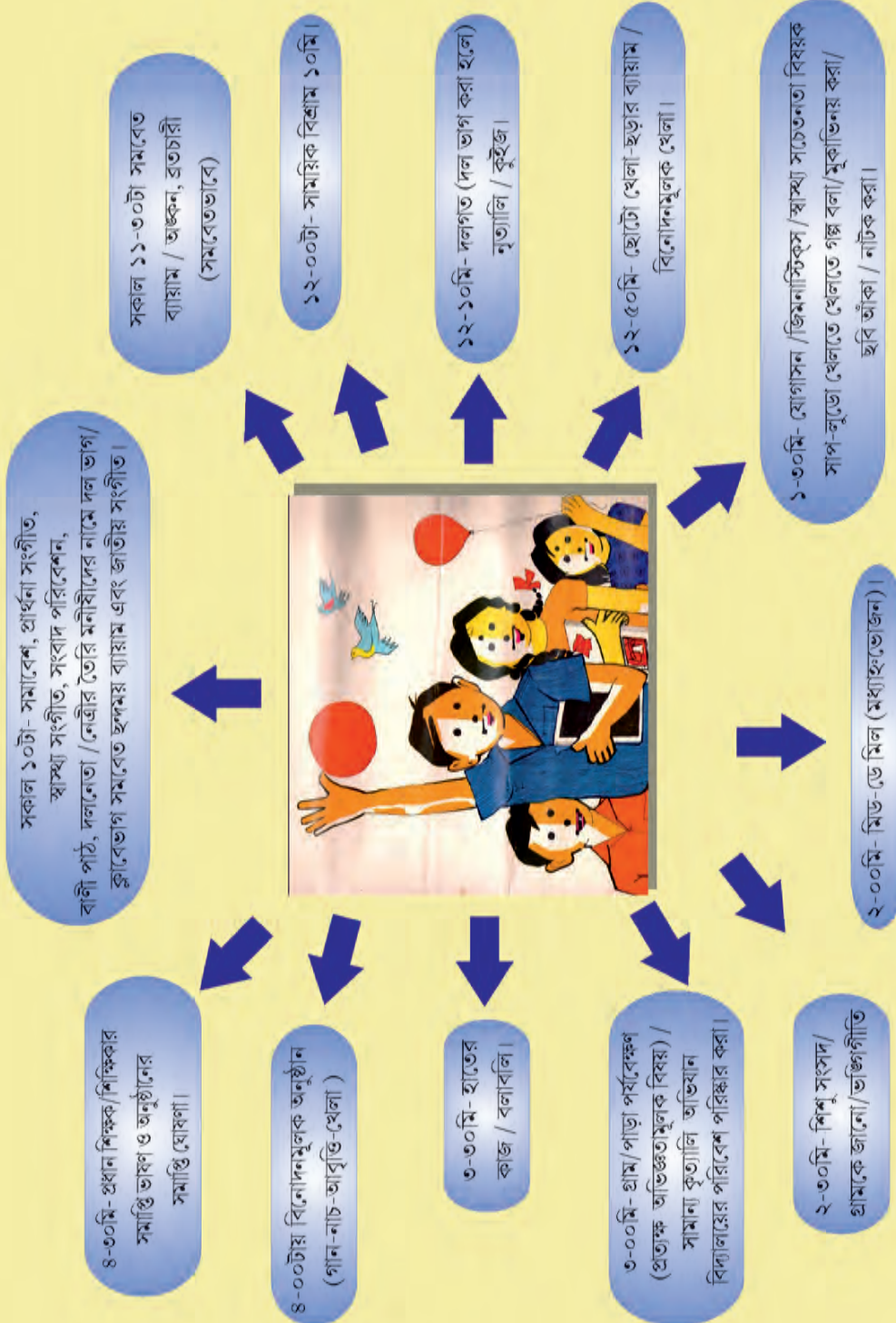
শ্রেণি .... রোল নং ....

বিশেষ দক্ষতা ....

বিষয়	তারিখ	রেকর্ড	সুপারিশ
৫০ মিটার দৌড়			
দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে সামনে লাফানো			
এক হাত তুলে জোড়া পায়ে লম্বাভাবে লাফানো			
সিটআপ			
৬০০ মিটার দৌড়			
রিঅ্যাকশন টাইম			
স্কিপিং			

একদিনের শিবির

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৭

প্রতি পর্বে একটি করে বছরে অন্তত তিনটি শিবির আয়োজন করতে পারলে ভালো হয়

* মিড-ডে মিলের পর— যে অনুষ্ঠানগুলি হবে এই সময় অভিভাবক/ অভিভাবিকাদের উপস্থিতির ব্যবস্থা করতে হবে।

মূল্যবোধের শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৮

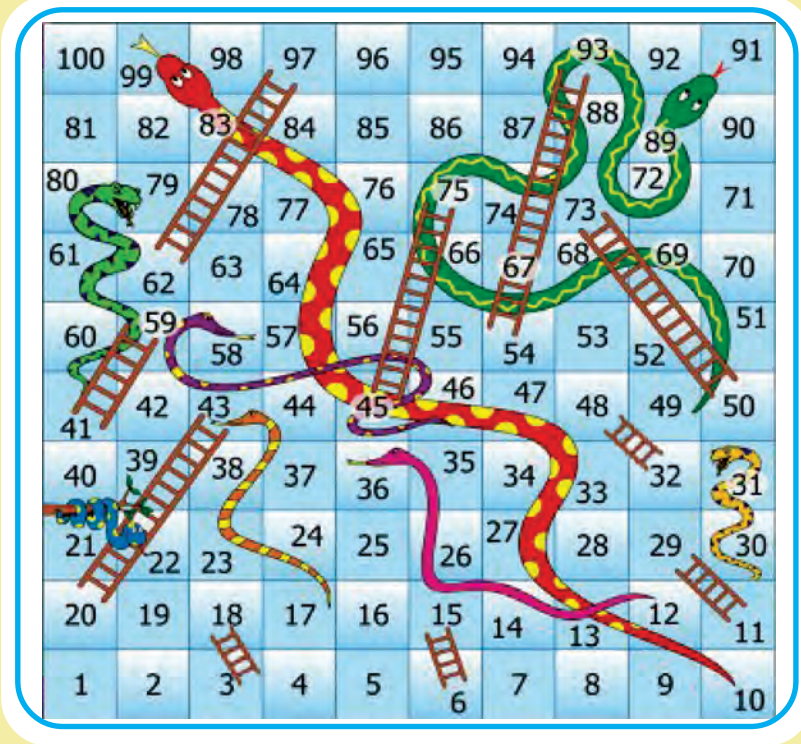
দুই বন্ধু ও ভালুক

বনের ভেতর বন্ধু দুজন যাচ্ছিল পথ হেঁটে
প্রথম বন্ধু লম্বা এবং দ্বিতীয় জন বেঁটে!
হঠাৎ তারা দেখতে পেল আসছে ভালুক ছুটে
প্রথম বন্ধু অমনি তখন গাছে পড়ল উঠে!
বেঁটে বন্ধু পারলো নাকো চড়তে কোনো গাছে
ভালুক তখন লোভী চোখে এসে গেছে কাছে!
বেঁটে বন্ধু পড়ল তখন মরার মতো শুয়ে
ভালুক এসে গন্ধ শুকে দেখল তাকে ছুঁয়ে।
মৃত মানুষ ভেবে ভালুক চলে গেল বনে
লম্বা বন্ধুর কেমন যেন সন্দ হলো মনে।
গাছের থেকে নেমে বলে বন্ধুর কাছে এসে
ভালুক তোমায় বললটা কী ভীষণ ভালোবেসে!
বেঁটে বন্ধু বলল, ভালুক বললে আমার কানে
সহজ কথা ভীষণ দামী হচ্ছে যে তার মানে।
বিপদে যে বন্ধু পালায় দেখে নিজের স্বার্থ
তারই সঙ্গে মেলামেশার প্রয়োজন নেই আর তো!

নীতিকথা : বিপদেই বন্ধুর পরিচয় হয়।

মূল্যবোধের শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৯

নিয়ম

প্রচলিত সাপলুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে।

সামর্থ্য

(১) অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।
(২) জীবনবোধের শিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা।
(৩) খেলার মাধ্যমে সংখ্যাগণনা।
(৪) আনন্দমূলক পরিবেশে, দলগতভাবে সুচরিত্র গঠন।

সু-অভ্যাস

(৩) সাহস ও পরিশ্রম করে কোনো কাজ করা।
(৬) সব কাজে নিঃস্বার্থভাবে এগিয়ে আসা।
(১১) নিয়মিত শরীরচর্চা করা।
(২০) দেশকে ভালোবেসে দেশহিতের কাজ করা।
(৩২) স্পষ্ট কথা বলা।
(৪১) শিক্ষক ও গুরুজনদের আদেশ মেনে চলা।
(৪৫) বন্ধুদের সঙ্গে মিলেমিশে থাকা।
(৫০) সত্য কথা বলা।
(৫৪) নিয়মিত স্কুলে আসা।
(৬২) গাঢ় ঘুম ও বিশ্রাম, সঙ্গে রোজ একটু ব্যায়াম।

কু-অভ্যাস

(২২) ভালো কাজে অসহযোগিতা করা।
(৩১) মিথ্যে কথা বলা।
(৩৬) কারণে-অকারণে স্কুল কামাই করা।
(৪৩) অপরকে ঘৃণা করা।
(৫৮) খারাপ কথা বলা।
(৭৯) বৈষম্যমূলক আচরণ করা।
(৯১) অন্যকে হেয় করা।
(৯৯) কারণে-অকারণে দাম্ভিকতা প্রকাশ।

বি.দ্র. শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে লুডো তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে নীতিশিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা ও দেশাত্মবোধের শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। শিক্ষক গল্পের সূত্র দেবেন শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে গল্পের সূত্রগুলি দিয়ে গল্পরচনা করবে।

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

তৃতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬০

Class - III

Health & Physical Education CCE

1st Summative - 10 Marks

1. সু-অভ্যাস - 10 Marks

2nd Summative - 20 Marks

1. খালি হাতে ব্যায়াম - 3 Marks
2. যোগাসন - 7 Marks
3. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
4. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 5 Marks

3rd Summative - 50 Marks

1. শারীরিক সক্ষমতার অভীক্ষা - 5 Marks
2. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
3. কুচকাওয়াজ - 5 Marks
4. জিমনাস্টিকস্ - 5 Marks
5. যোগাসন - 10 Marks
6. মূল্যবোধের শিক্ষা - 5 Marks
7. ব্রতচারী - 5 Marks
8. বিনোদনমূলক খেলা ও দেশীয় খেলা - 5 Marks
9. জল সংরক্ষণ পুষ্টিকর খাবার - 5 Marks